

令和7年度

脳力・能力を鍛える のうりよくアッぷ教室

健康で生活を持けるため、体の働きや脳の働きを高める教室です
専門の方からのアドバイスをもとに、しっかり学んで、楽しく運動を行いましょう！

- 日 程 : 毎週木曜日 10時00分～11時30分 約3か月間(全10回)
- 会 場 : 社会福祉センター 多目的ホール(越前市杉尾町1-27-1)
- 参加費 : 1回200円(毎回の参加時にお支払いいただきます)
- 対 象 : 65歳以上の方

※参加の方は事前に申し込み用紙の記入が必要となります

開催日

- ① 9月11日 ② 9月18日 ③ 9月25日 ④ 10月 2日 ⑤ 10月 9日
⑥ 10月16日 ⑦ 10月23日 ⑧ 10月30日 ⑨ 11月 6日 ⑩ 11月13日



☆ 教室に参加すると学べる 3つのポイント ☆

意外と知らない
認知症予防のヒケツ
・ 教えます！

脳力アッぷ講座

いつまでも外出できる
からだづくりのコツ
・ リハビリ専門職による
能力アッぷ運動！

え～！そうだったの？
あなたの「からだ年齢」
・ 体力測定による
のうりよく測定

問い合わせ先
越前市長寿福祉課 22-3784