

令和6年度

# 脳力・能力を鍛える のうりよくアツプ教室

健康で生活をするため、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

- ①5月30日 ②6月6日 ③6月13日 ④6月20日 ⑤6月27日  
⑥7月4日 ⑦7月11日 ⑧7月18日 ⑨7月25日 ⑩8月1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！

脳力アップ講座

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

能力アップ運動！

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