

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

- ①1月16日 ②1月23日 ③1月30日 ④2月6日 ⑤2月13日
⑥2月20日 ⑦2月27日 ⑧3月6日 ⑨3月13日 ⑩3月27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