

令和5年度「頭と体の健康倶楽部」受講生募集！！

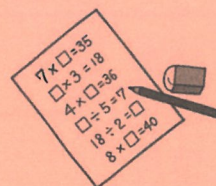
健康寿命を延ばし、ますます元気で過ごしていけるよう、健康づくりサポーターさんや仲間とのおしゃべりを楽しみながら、一緒に学（楽）習しませんか？

《活動の内容》



＊週 1 回、『音読』と簡単な『計算問題』の教材・『すうじ盤』や『軽い運動』とサポーターさんとおしゃべりを楽しみます。

＊活動が無い日も、毎日 10 分程度でできる教材にお家で取り組んでいただきます。



☆対象の方

◎概ね 65 歳以上で脳の活性化をはかりたい方

◎週 1 回の活動が可能な方

☆会場と時期 及び定員

◎保健センター：令和5年8月23日～令和6年1月31日

16名（先着順）

毎週水曜日午前 10 時～11 時 30 分

（祝日と年末年始はお休みです）

どちらかの会場を
お選びください

◎大山公民館：令和5年8月4日～令和6年1月26日

16名（先着順）

毎週金曜日午前 10 時～11 時 30 分

（祝日と年末年始はお休みです）

開講の詳しい予定は裏面をご確認ください

☆申し込み方法等



令和5年7月5日（水）までに、お名前・生年月日・ご住所・

電話番号・希望の会場を地域包括支援センターまでご連絡ください。

送迎も対応できますので、必要な方は申込の時にその旨をお話してください。

定員になり次第、申込を締め切ります。また、人数の調整で会場の変更を

お願いする場合がありますので、ご了承ください。



【申し込み・お問い合わせ】地域包括支援センター 鈴木・本田 ☎48-4850

令和5年度『頭と体の健康倶楽部』活動予定

保健センター(2階会議室) 全て水曜日の午前 10 時～11 時 30 分

(定員 16 名)

全部で 22 回です

8月				23日	30日
9月	6日	13日	20日	27日	
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日
12月		13日	20日	27日	
1月		10日	17日	24日	31日

大山公民館(1階ホール) 全て金曜日の午前 10 時～11 時 30 分

(定員 16 名)

全部で 22 回です

8月	4日		18日	25日	
9月	1日	8日	15日	22日	29日
10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日		15日	22日	
1月	5日	12日	19日	26日	

どちらかの会場をお選びください

申込み・お問い合わせ : 大玉村地域包括支援センター **電話48-4850**