

令和8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せるよう
一緒に楽習(学習)しませんか？



★活動内容

- ◎ 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めます。
- ◎ 活動が無い日は、毎日10分程度でできる教材にご自宅で取り組んでいただきます。

★対象の方

- ◎概ね65歳以上で要支援1までの方
- ◎週1回の活動が可能な方
- ◎ご自分で、宿題や教材、持ち物の管理ができる方
- ◎介助を受けずに会場内の移動が可能な方

★会場・時期
・定員

◎**地域包括支援センター** : 令和8年8月19日～令和9年1月27日
毎週水曜日午前10時～11時30分
16名(先着順) (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8年8月21日～令和9年1月22日
毎週金曜日午前10時～11時30分
16名(先着順) (祝日と年末年始はお休みです)

詳しい日にちは裏面をご確認ください

★申し込み方法等

令和8年7月23日(木)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。 必要な方は申込の時にその旨をお話してください。











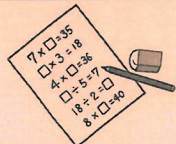
地域包括支援センター 鈴木・本田・野地 ☎48-4850

定員になり次第、申込を締め切ります。ご了承ください。

令和8年度 『頭と体の健康倶楽部』活動予定

地域包括支援センター **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 |  |  |  | 19日 開講式 | 26日 |
| 9月 | 2日 | 9日 | 16日 |  | 30日 |
| 10月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |  |
| 11月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |  |
| 12月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 |  |
| 1月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 修了式 |  |



↑ ↓ どちらかの会場をお選びください



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 |  |  |  | 21日 開講式 | 28日 |
| 9月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |  |
| 10月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 11月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |  |
| 12月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |  |
| 1月 |  | 8日 | 15日 | 22日 修了式 |  |

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**