



『頭と体の健康倶楽部』 受講生を募集します！！

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＞



- ◆週に1回、音読と簡単な計算問題・すうじ盤
軽い運動とサポーターさんとのおしゃべり
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。

＜毎日「楽習」できる教材＞

「読み書き」と「計算」の教材を
使います。
「すうじ盤」も
楽しいですよ！！



☆対 象 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・時期
及び定員

どちらかの会場
を
お選びください

◎保健センター：令和4年8月17日～令和5年1月25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）

◎大山公民館：令和4年8月19日～令和5年1月27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）

☆申し込み方法等



令和4年7月20日(水)までに、お名前・年齢・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、必要な方は申込みの時
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。

お問い合わせ・申込み：大玉村地域包括支援センター 電話48-4850

開講の詳しい予定は裏面をご確認ください



「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20回です。

8月			17日 開講式	24日	31日
9月	7日	14日	21日	28日	
10月	5日	12日	19日	26日	
11月	2日	9日	16日		30日
12月		14日	21日		
1月		11日	18日	25日 修了式	

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20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		16日	23日	
1月		13日	20日	27日 修了式	

お問い合わせ・申込み：大玉村地域包括支援センター 電話48-4850

どちらかの会場をお選びください