

認知症予防教室

～音楽で楽しく！こころとからだの健康づくり～

懐かしい唄、イマドキの唄を歌ってこころウキウキ！軽快な音楽を聞きながら手足や体を楽しく刺激！心地よい音楽にノリながら愉快地楽器体験！音楽療法で脳を呼び覚まし、いきいきと脳活しましょう！

対象＝おおむね65歳以上の市民 参加費＝1回500円

※会場によっては半期ずつ前納になります。

※日程等、変更する場合がありますので、体験される時は必ず下記までご連絡ください。

| 教室名 | 場 所 | 日 時 | 申込・問合せ |
|-----------|---------|---------------------|--------------------------------------|
| ミュージック桐の華 | 片桐地区公民館 | 第2金曜 13:30～14:30 | 第二地域包括支援センター ☎55-7011 FAX 55-7012 |
| ミュージックとまと | 治道地区公民館 | 第3木曜 10:00～11:00 | 第三地域包括支援センター ☎57-2233 FAX 57-1153 |
| ミュージック平和 | 平和地区公民館 | 第2月曜 10:00～11:00 | 第四地域包括支援センター ☎51-0700 FAX 51-0710 |

いきいき元気教室 参加者募集(申込先着順・初回体験無料)

65歳からの健康体力づくり始めてみませんか！スポーツジム通いはハードルが高いけれど、高齢者向けの運動なんて物足りない…と思っている人、ぜひ参加してみてください！

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた60分。運動不足の体にいい感じに効いてきます。

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

参加費＝3,000円～(半年10回分)

※会場により参加費が異なりますのでお問い合わせください。

| 実施場所 | 募集 | 曜 日 | 時 間 | 申込・問合せ |
|----------------|-----|--------|-------------|--------------------------|
| JAならけん郡山経済センター | 若干名 | 第1・3金曜 | 10:30～11:30 | 地域包括支援センター ☎55-7733 |
| 小泉東和苑第一集会所 | 若干名 | 第1・3月曜 | 10:00～11:00 | 第二地域包括支援センター ☎55-7011 |
| 昭和地区公民館 | 若干名 | 第1・3月曜 | 13:30～14:30 | 第三地域包括支援センター ☎57-2233 |
| JAならけん筒井出張所 | 若干名 | 第2・4水曜 | 10:00～11:00 | |
| 青葉台コミュニティセンター | 若干名 | 第2・4月曜 | 13:30～14:30 | |
| 平和地区公民館 | 若干名 | 第2・4月曜 | 13:30～14:30 | 第四地域包括支援センター ☎51-0700 |