

フレイル*予防

*フレイル:虚弱。高齢になることで体力や精神力が衰える状態

令和7年度

脳トレ講座



閉じこもりがちな生活になっていませんか？

体力が低下しないよう、一緒に楽しく頭と体を動かしていきましょう

場所:大豆戸地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

第3(日) 13:30~15:00

※7月・1月は休み

令和7年 4/20(日) 5/18(日) 6/15(日)

8/17(日) 9/21(日) 10/19(日)

11/16(日) 12/21(日)

令和8年 2/15(日) 3/15(日)

対象:高齢者

内容:脳トレ、体操(各回 25 人ずつで十分間隔を取って行います)

費用:無料

- 動きやすい服装でお越しください
- 飲み物をご用意ください

お問い合わせ・初回要申込み:大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911