

## 令和6年度「頭と体の健康倶楽部」受講生募集！！

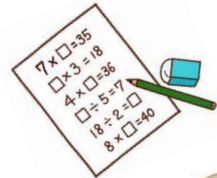
健康寿命を延ばし、ますます元気で過ごしていけるよう、健康づくりサポーターさんや仲間とのおしゃべりを楽しみながら、一緒に学（楽）習しませんか？

### 《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のおしゃべりを楽しめます。

\*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・時期

- ◎**地域包括支援センター**：令和6年8月21日～令和7年1月29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）

### ・定員

どちらかの会場をお選びください

- ◎**大山公民館**：令和6年8月23日～令和7年1月31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6年7月25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**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・野地 ☎48-4850








# 令和6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

(定員 16名)

全て水曜日の午前 10 時～11 時 30 分

全部で23回です

8月				21日	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	29日










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)

(定員 16名)

全て金曜日の午前 10 時～11 時 30 分

全部で23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	6日	13日	20日	27日	
1月		10日	17日	24日	31日

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**