生き生きと若々しく過ごすための教室

令和５年度小室公民館一般介護予防事業

全4回

本講座では、家庭でもできる認知症予防のための簡単な運動を、

無理せずにゆったりと実施していきます。皆様のご参加をお待ちしております。

※本講座は、65歳以上の船橋市民の方のみ申し込みができます。

［船橋市健康福祉局健康部健康づくり課との共催事業］

回	月　　日	内　　　　　容
１	８月３１日（木）	目で見る・耳で聞く・指を動かす脳トレ ※その他、音楽と映像を使用して楽しくストレッチ・筋トレ・脳トレ・有酸素運動をします。
２	９月７日（木）	フレイルチェックと栄養のお話 ※その他、音楽と映像を使用して楽しくストレッチ・筋トレ・脳トレ・有酸素運動をします。
３	９月１４日（木）	唇・舌・声帯を鍛える ※その他、音楽と映像を使用して楽しくストレッチ・筋トレ・脳トレ・有酸素運動をします。
４	９月２１日（木）	ロコモチェック・姿勢・歩き方のチェック ※その他、音楽と映像を使用して楽しくストレッチ・筋トレ・脳トレ・有酸素運動をします。

◇時　間：各回とも　１３時３０分～１５時００分
◇会　場：小室公民館　第３・４集会室
◇講　師：㈱第一興商　介護予防運動指導員
◇対　象：６５歳以上の市民の方　３０名（申込順）
◇参加費：無　料
◇持ち物：水分、タオル、筆記用具
　※動きやすい服装、運動靴でお越しください
◇申込み：８月３日（木）９時～　小室公民館窓口、またはお電話にて受付

小室公民館　☎０４７－４５７－５１４４（9時～17時）