

# 脳いきいき教室に 参加してみませんか！



笑顔で楽しく  
体も心も元気に！

体や頭を動かして  
認知症予防、健康づくり



- 対象：** 原則65歳以上の方（ご自身で会場に来ることができる方）
- 内容：** 健康体操、口腔体操、レクリエーションなど
- 場所：** 各地区公民館、いきいき交流施設（各会場の開催日程は裏面参照）
- 費用：** 1回100円  
（高齢者等暮らしいきいき応援券の100円券もご利用できます。）
- 持ち物：** 飲み物、タオル

気軽に楽しく



はじめてみませんか

## お問い合わせ

- 伊那市社会福祉協議会  
脳いきいき教室  
電話 72-4477（直通）
- 伊那市役所 福祉相談課  
介護予防係  
電話 78-4111（内線2359）

令和6年度 脳いきいき教室 高遠町地区 (近隣の公民館にご参加ください)

会場	通常開催曜日	現在の実施時間
やますそ(水)コース (誰でも参加可)	第1・3水曜日	9:30~11:00
やますそ(金)コース (誰でも参加可)	第1・3金曜日	13:30~15:00
高遠閣	第1・3火曜日	13:30~15:00
上山田公民館	第1金曜日	9:30~11:00
下山田公民館	第3金曜日	9:30~11:00
越道いきいき交流施設 きずな	第4木曜日	9:30~11:00
小原交流センター	第1月曜日	9:30~11:00
原勝間いきいき交流施設	第1火曜日	13:30~15:00
勝間西公民館	第1火曜日	9:30~11:00
長藤老人福祉センター	第2・4木曜日	13:30~15:00
弥勒多目的集会施設	第4水曜日	13:30~15:00
四日市場いきいき交流施設 みやま	第4水曜日	9:30~11:00
三義生活改善センター	第1・3月曜日	13:30~15:00
宮原集会施設	第1・3月曜日	9:30~11:00
台殿公民館	第1月曜日	13:30~15:00
北原生活改善センター	第1・3木曜日	13:30~15:00
荒町公民館	第1・3水曜日	13:30~15:00
御堂垣外生活改善センター	第2・4金曜日	13:30~15:00
松倉生活改善センター	第1・3木曜日	13:30~15:00
片倉多目的集会施設	第2・4金曜日	9:30~11:00
高遠和み桜館	第1木曜日	9:30~11:00
いなっせ(木)コース (誰でも参加可)	第2・4木曜日	9:30~11:00
いなっせ(金)コース (誰でも参加可)	第1・3金曜日	13:30~15:00

◎ 開催時間、開催日が変更になる場合があります。