

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 西春近地区

(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
西春近公民館 (誰でも参加可)	毎週水曜日	9:30~11:00
小出一区公民館	毎週月曜日	13:30~15:00
小屋敷会所	第2・4月曜日	13:30~15:00
小出三区集落センター	毎週火曜日	13:30~15:00
白沢いきいき交流施設 (権現の里)	第4水曜日	13:30~15:00
小出島区公民館	毎週水曜日	9:30~11:00
上島せせらぎ館 水・金コース	第1・3金曜日 第2・4水曜日	13:30~15:00
唐木ひだまり館	第2・4木曜日	13:30~15:00
沢渡くるま座 (中原町)	第1・3水曜日	13:30~15:00
柳沢公民館	月3回木曜日	9:30~11:00
表木公民館	毎週月曜日	13:30~15:00
諏訪形集落センター	毎週水曜日	13:30~15:00
赤木公民館	毎週月曜日	13:30~15:00
下牧公民館	第2・4月曜日	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。



皆様のご参加
お待ちしております！