

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 西箕輪地区

(近隣の公民館にご参加ください。)

○脳いきいき出前講座とは別の教室です。脳いきいき出前講座については西箕輪公民館にお問合せください。

会場	通常開催曜日	現在の実施時間
西箕輪ぬくもり館 (誰でも参加可)	毎週金曜日	9:30~11:00
吹上公民館	第3木曜日	13:30~15:00
羽広公民館	第4水曜日	9:30~11:00
上戸集落センター	第1金曜日	9:30~11:00
中条公民館	第4金曜日	13:30~15:00
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もあります。

