

# 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 長谷地区

(近隣の公民館にご参加ください。)

会場	曜日	現在の実施時間
非持聚楽館	第2水曜日	13:30~15:00
非持山公民館	第2水曜日	9:30~11:00
溝口溝友館	第2水曜日	9:30~11:00
黒河内公民館	第2水曜日	13:30~15:00
市野瀬公民館	第2木曜日	9:30~11:00
杉島公民館	第2金曜日	9:30~11:00
原組公会堂	第2金曜日	13:30~15:00
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

◎ 開催時間、開催日が変更になる場合もあります。



皆様のご参加  
お待ちしております！