

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 美篤地区

(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
美篤きらめき館 (誰でも参加可)	毎週火曜日	13:30~15:00
芦沢公民館	第1・3月曜日	13:30~15:00
笠原ふれあいセンター	第1・3水曜日	9:30~11:00
南割集落センター	第1・3金曜日	13:30~15:00
下県交流センター	第2木曜日	9:30~11:00
下県ふれあい館	第2水曜日	13:30~15:00
上川手ふれあい館	第1・3水曜日	9:30~11:00
上川手第一公民館	第2・4木曜日	13:30~15:00
下川手公民館	第1・3木曜日	13:30~15:00
下川手中原集会所	第1・3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もあります。



皆様のご参加
お待ちしております！