

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 富県地区

(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 |
|--------------------|---------|-------------|
| 富県ふるさと館（誰でも参加可） | 第2・4火曜日 | 9:30～11:00 |
| 新山集落センター | 毎週火曜日 | 9:30～11:00 |
| 北新公民館 | 第4月曜日 | 9:30～11:00 |
| 桜井公民館 | 第1・3金曜日 | 9:30～11:00 |
| 北福地集落センター | 第2・4月曜日 | 9:30～11:00 |
| 南福地公民館 | 第4月曜日 | 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があります。



皆さまのご参加
お待ちしております！