

脳いきいき教室 参加者募集！



皆で楽しく
健康づくり

体や頭を動かして
いつまでも
元気に過ごしましょう！



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



教室参加を希望される方は、
各会場に直接お出かけください。
年間通して開催し、いつからでも
参加できます。

お問合せ

■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 96-8140（直通）

令和8年度 脳いきいき教室 伊那地区 (近隣の公民館にご参加ください。)

会場	開催曜日	現在の実施時間
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
緑の家 (誰でも参加可)	毎週金曜日	9:30~11:00
御園区民館	毎週月曜日	9:30~11:00
駒美町ふれあいきずな館	第1・3水曜日	13:30~15:00
きたっせ	第1・3火曜日	9:30~11:00
高尾町会所	第2・4水曜日	13:30~15:00
水神町集会所	毎週水曜日	9:30~11:00
坂下公会堂	第2・4月曜日	9:30~11:00
荒井区事務所 (いなっせ3階)	第1・3火曜日	13:30~15:00
上荒井公民館	毎週水曜日	9:30~11:00
川北町公民館	毎週木曜日	9:30~11:00
沢地域交流センター	毎週月曜日	9:30~11:00
城南町公民館	毎週月曜日	13:30~15:00
小黒公民館	第2・4水曜日	9:30~11:00
小沢地域交流センター	毎週月曜日	13:30~15:00
平沢公民館	第1・3金曜日	13:30~15:00
横山公民館	毎週火曜日	13:30~15:00
ますみヶ丘公民館	毎週月曜日	9:30~11:00
中央区公民館	毎週水曜日	13:30~15:00
日影区公民館	月3回木曜日	9:30~11:00
上の原公民館	第2・4火曜日	9:30~11:00
境ふれあい館	第2・4月曜日	9:30~11:00
狐島第一公民館	毎週火曜日	9:30~11:00
上新田公民館	毎週月曜日	9:30~11:00
野底公民館	毎週木曜日	9:30~11:00
福島公民館	毎週木曜日	9:30~11:00
美原公民館	毎週火曜日	9:30~11:00
若宮高齢者住宅 センシオーネ	第2・4月曜日	13:30~15:00
前原公民館	毎週金曜日	9:30~11:00