

こむぎ山会場のご案内です



介護予防脳トレ教室

みなさんと一緒に、指体操や、歌、ゲームなどで
楽しい時間を過ごしてみませんか？

コロナのワクチン接種も進んできていますが、いまだ収束のきざしが見えず、不安な毎日ですが、気を緩めることなく予防に細心の注意をはらいながら、外に出かけていきましょう！介護予防、認知症予防のための教室のご案内です。

運動、栄養とともに大切な社会参加の機会として、多くの方と楽しい時間を過ごすことで、脳を活性化し、心、頭、身体をいきいきと、健康寿命の延伸につなげましょう！

2021年度「園部こむぎ山健康学園」会場開催予定表

原則第2、第4金曜日 13:30~15:00

9月	10日	24日	1月	14日	28日
10月	8日	22日	2月		25日
11月	12日	26日	3月	11日	
12月	10日	24日			

途中参加
OK！

送迎
希望申し出可

- ♥内容:介護予防講座と認知症予防ゲーム
「講師」健康生きがいきづくりアドバイザー、認知症予防教室リーダー・認定講師
- ♥参加費:1回 500円(保険料、運営費)
- ♥定員:15名程度(概ね65歳以上の方)
- ♥主催:NPO 法人健生ネットワーク京都(健康)
- ♥協力:脳トレ園部(認知症予防教室リーダーの会)
- ♥後援:南丹市・南丹市社会福祉協議会生きがいきづくりアドバイザーの会)

◇お問合せ先・申し込み 電話・Fax0771-42-4538・携帯 090-3896-3156 (芦田)まで

こむぎ山「介護予防脳トレ教室」申込書

氏名	住所	電話番号	送迎希望
	〒		

※ お知らせいただいた個人情報は、教室運営のみに使用いたします