

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？

コロナワクチンの接種も進み、緊急事態宣言も解除されて、少しずつ平和な日常が戻りつつありますが、まだまだ気を緩めることなく蔓延防止に細心の注意を払いながら、外に出かけて行きましょう！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

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

♥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法人厚生ネットワーク京都(京都健康生きがいづくりアドバイザーの会)

♥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)

◇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