

元気づくり  
ステーション

無理なく、たのしく！脳を活性化



# 脳トシ体操



「何か健康づくりに取りみたい」と思っている方、認知症予防を兼ねた体操で頭と体を動かしませんか。一人で継続するのは大変！身近な第二町内会館で、仲間と一緒に楽しく取り組んでみませんか。指導員のわかりやすいアドバイスを受けながら、取り組んでいます。みんなでつながり合い、笑い合いながら元気になれる場です。

**日時：原則 第一・第三火曜日**

**13時30分～15時30分**

**場所：名瀬第二町内会館(妙法寺近く)**

◆内 容：椅子に座って行える脳トシ体操、ストレッチなど

♡ 体操のあとは、体が軽くなり、心地よさが感じられます ♡

◇講 師：介護予防運動指導員 他

♡ 専門的&わかりやすいと好評です ♡

◆対 象：おおむね65歳以上の方

(自分で会場に来られる方)

◇会 費：1か月500円

◆持ち物：飲み物、タオル、紐で結ぶ運動靴

※動きやすい格好でお越しく下さい



元気づくりステーションとは、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を送れるよう、介護予防に取り組んでいる自主グループです。区役所や地域ケアプラザが、活動の取り組みを応援しています。

【申込み・お問合せ】 戸塚区役所 高齢障害支援課 田中 866-8451  
横浜市名瀬地域ケアプラザ 樋口 815-2012

協力：名瀬連合町内会・名瀬第二町内会

# 脳トレ体操

## H29年4月からの年間予定

H29年4月	4日(火)	★18日(火)
5月	2日(火)	★16日(火)
6月	6日(火)	★20日(火)
7月	★4日(火)	★18日(火)
8月	1日(火)	★22日(火)※
9月	5日(火)	★19日(火)
10月	3日(火)	★17日(火)
11月	★7日(火)	★21日(火)
12月	5日(火)	★19日(火)
H30年1月	お休み	★16日(火)
2月	★6日(火)	★20日(火)
3月	6日(火)	★20日(火)

★は講師が来てくれる日

※定例日以外の活動日です