



—令和8年度 北部福祉センター主催講座—

脳トレゲームとストレッチ講座

～夏～



ちょっとのストレッチと脳トレをします。
仲間とゲーム感覚で笑いながら脳を活性化
しませんか。

対 象 市内在住60歳以上の人、18歳以上の障がいのある
人

日 時 令和8年7月1日(水)、7月24日(金)
8月5日(水)、8月28日(金)
＜第1水曜日、第4金曜日＞

午前10時～午前11時15分

会 場 北部福祉センター 2階 集会室

講 師 近藤ゆきこ 氏(認知症予防脳トレ士)

持ち物 フェイスタオルまたは手ぬぐい、飲み物

定 員 12人

申込み 6月17日(水)午後1時30分から窓口にて受付

午後1時30分～初めての人優先受付

6月17日(水)午後1時30分の時点で定員に満たなかった場合
は、同日の午後2時30分から電話受付可能です。

※定員に達した後の受講希望者は空きがでた場合受講案内予定

問合せ 北部福祉センター 電話 97-5000