

令和8年度西部福祉センター後期講座

脳ingエクササイズ

【脳トレ+有酸素運動】

「若々しい高齢者でありたい!」「もっと楽しく身体を動かしたい!」・・・。そんな思いを抱いていらっしゃるあ・な・た!!

脳トレと有酸素運動を組み合わせ、頭で考えながら運動をする楽しさ、軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさを味わってみませんか!

*日 時 令和8年10月から令和9年1月 第2・4水曜日
10/14・28 11/11・25 12/9・23 1/13・27
全8回 全回出席が原則
午後1時30分~午後2時45分

*場 所 西部福祉センター 2階 集会室
*対 象 市内在住60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人
*講 師 高橋 千恵子 氏 (健康運動指導士)
*持ち物 汗ふきタオル、飲み物 (※動きやすい服と靴でお越しください)
*参加費 無料
*定 員 25人
*申込み 令和8年9月9日(水)午前8時45分から窓口にて受付
午前9時の時点で定員を超えていた場合は抽選
定員に満たない場合は午後1時から電話申し込みも可
【問い合わせ 西部福祉センター 電話 72-6616】