

令和7年度西部福祉センター講座

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、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7年5月～7月の 第2・4水曜日

5/28、6/11・25 7/9・23 全5回

午後1時30分～午後2時45分

※全回出席が原則!

定員20名

◆場所：西部福祉センター 集会室(2階)

参加無料

◆対象：市内在住の60歳以上の方

◆講師：高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)

◆持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

※運動しやすい服装と靴でご参加ください。



申込み受付

令和7年5月21日(水)

①午前9時から西部福祉センター窓口にて先着順で受付

(※電話申込み不可)

②定員に満たない場合は、午後1時から電話申込みも可

問い合わせ：西部福祉センター ☎ 72-6616