

令和8年度西部福祉センター前期講座

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5月から8月までの第2・4水曜日
5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/12・26
全8回
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
＊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 20人
＊申込み

令和8年4月15日(水)午前9時から窓口にて先着順受付

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】