

# ☆頭の健康体操教室☆

頭と身体を同時に使って刺激しながら、介護予防・認知症  
予防に繋がります。一緒に脳を活性化しましょう！

申込み不要！

◆令和8年度 月別の日程◆

日時：毎月第1金曜日 4/3 5/1 6/5 7/3 8/7 9/4  
午前10時30分～午前11時30分 10/2 11/6 12/4 2/5  
3/5 (※1月はお休みです)

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人  
地域福祉活動やサロン活動に関心のある人

協力：有料老人ホームオレンジ

【問い合わせ先 中部福祉センター ☎76-0090】

