

令和6年度中部福祉センター講座【後期】

# 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6年9月～12月の 概ね第1・3木曜日

9/5・19、10/3・31、11/7・21

12/5・19 (10月のみ第1・5木曜日)

計8回 全回出席が原則!

定員30名

午後1時30分～午後2時45分

参加無料

◆場所：中部福祉センター 教養娯楽室(2階)

◆対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆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。



申し込み **令和6年8月22日(木)** 中部福祉センター窓口のみで受付

(※電話申込み・代理申込み ともに不可)

① 午後1時30分～ 令和6年度前期講座を受講されていない方の受付

※午後1時～1時30分の間に、事務所で番号札を受け取ってお待ちください。

※午後1時30分の時点で定員を超えた場合はその場で抽選

② 午後3時15分～ 令和6年度前期講座を受講された方の受付

※定員に余裕があった場合のみ (※電話での人数確認は可)

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090