

令和7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7年10月～令和8年2月の 第1・3木曜日
(令和8年1月のみ第3・5木曜日)

10/2・16、11/6・20、12/4・18

1/15・29、2/5・19

計10回 全回出席が原則!

午後1時30分～午後2時45分

定員30名

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。



申込み受付 **令和7年9月18日(木)** 中部福祉センター窓口のみで受付
(※電話申込み不可・一人分のみ代理申込み可)

① **午後1時～** 令和7年度前期講座を受講されていない方に番号札を配布
(1時30分から受付)

② **午後3時～** 令和7年度前期講座を受講された方に番号札を配布
(3時15分から受付) ※定員に余裕があった場合のみ

※①②ともに、**受付**時間の時点で定員を超えた場合はその場で抽選となります。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090