

要申込
定員制

令和2年度

脳いきいき教室



いつまでも元気で自分らしい生活を送るために、この教室を通じ、
脳をいきいきと若々しく保つヒントを見つけてみませんか？

コロナ感染予防のため、事前申込み・マスク着用・検温にご協力
ください。感染の流行状況により、開催を中止する場合があります。
必ず、お電話で事前にお申込み下さい。

【対象】松園地区の65歳以上の方 【会場】松園地区活動センター
【受付】13:30～ 【開始】14:00-15:00
【持ち物】飲み物、マスク、参加費100円、元気はなまる手帳

| 毎月 第3火曜 | 内容 | 定員 | 会場 | その他の持ち物 | 申込 開始 |
|--------------|------------------------|----|-----------|----------------------------------|----------|
| 8/4 ※第1火曜 | 夏のだるさ対策 すっきりヨガ | 15 | 第1 集会室 | ヨガマット (又はバスタオル) | 7/1 |
| 9/15 | ゆったり太極拳 | 15 | 体育館 | 上履き | 8/1 |
| 10/20 | ノルディック ウォーキング | 10 | 体育館 ・外 | ※外を歩きます。 歩きやすい外靴 雨天は上履き持参。 | 9/1 |
| 11/17 | 簡単な 自分史の作り方 | 15 | 第1 集会室 | 筆記用具、ノート | 10/1 |
| 12/15 | クリニカルアートで 脳とこころを活性化 | 15 | | 持ち帰り袋、 材料費(400円程度) | 11/1 |
| 1/19 | 自分らしい生活を支える 成年後見制度 | 15 | | 筆記用具 | 12/1 |
| 2/16 | 冷えを解消 ぽかぽかヨガ | 15 | | ヨガマット (又はバスタオル) | 1/6 |
| 3/16 | 感染症予防の ハーブ石鹸づくり | 15 | | 持ち帰り袋、 材料費(500円程度) | 2/1 |

【お申込先】

663-8181

おとしより相談センター
(松園・緑が丘地域包括支援センター)
担当：金澤・泉澤

【共催】松園地区自治協議会：松園地区民生児童委員協議会：盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター