

令和5年度

感染症予防対策のため、引き続き
体調確認と事前検温にご協力ください。

要申込

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、この教室を通じ、脳をいきいきと保つヒントを見つけてみませんか？

【対象】 松園地区 65歳以上の方 【会場】 松園地区活動センター

【時間】 (受付 13時15分～) 13時30分～15時

【毎月の持ち物】 飲み物、参加費100円、元気はなまる手帳



第3火曜	テーマ・講師	定員	会場	持ち物
5/16	高齢期におけるこれからの健康づくり 盛岡南部地域リハビリテーションセンター 三浦正徳先生	25	第1 集会室	上履き
6/20	青竹ですっきりシニア体操 櫻田正美先生	25		上履き・バスタオル
7/18	ポッチャ体験 盛岡市スポーツ推進委員 高屋敷光男先生	30	体育館	上履き
9/19	笑顔いきいき健康体操 まつぞのスポーツクラブ 神田容識美先生	30		上履き・フェイスタオル
10/17	生伴奏で歌う楽しさを共有したい！ ポールふじむら先生	25	第1 集会室	なし
11/21	くすりの正しい使い方 岩手県薬剤師会	25		筆記用具
12/19	音楽でいきいきと ~懐かしい歌と共に~ いわて音楽療法の会 布川清美先生	25		なし
1/16	元気がつづく食事のポイント～フレイル予防～ 公益社団法人岩手県栄養士会 管理栄養士	25		筆記用具
2/20	クリニカルアートで脳ところを活性化 日本臨床美術協会会員 臨床美術士 板垣みどり先生	25		材料費(500円) はさみ
3/19	詐欺予防のお話 茶話会 松園交番 熊谷定士所長	25	和室	飲み物・茶菓子代 (300円)

お申込は ☎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)

【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