

令和6年度

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に、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
5/21	脳いきいきレクリエーション 岩手県レクリエーション協会講師	25	第1 集会室	タオル
6/18	ギター演奏会 トレモロギターアンサンブル	30	暖炉の家 ※	なし
7/16	スポーツウェルネス吹矢体験会 盛岡市スポーツウェルネス吹矢公認指導員 村里洋子先生	30	体育館	上履き・マウスピース代 200 円
9/17	青竹ですっきりフレイル予防 櫻田正美先生	25	第1 集会室	バスタオル またはヨガマット
10/15	臨床カルアートで脳とところを活性化 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 400 円 ・のり
11/19	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	体育館	上履き・フェイスタオル
12/17	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	第1 集会室	なし
1/21	生前整理・整理収納～気づいた時が始め時～ 生前整理アドバイザー認定講師 佐藤さちよ先生	25		筆記用具
2/18	イー歯トーブ 8020 健口講座 岩手県口腔保健センター職員	25		筆記用具
3/18	介護保険の話 松園・緑が丘地域包括支援センター職員 交流会	25		筆記用具

※ 6 月のみ暖炉の家で行います。(盛岡市西松園二丁目 5 番 1 号 第二松園ハイツ敷地内)
希望者のみバス送迎 13時10分松園地区活動センター発。帰りも活動センターまでお送りします。

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