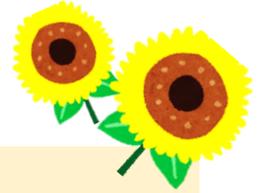


令和7年度

井手地区

脳トレ教室ひまわり



参加費は
無料

【対象者】：井手町にお住いの65歳以上の方
(※要介護の認定を受けている方については応相談)

【場 所】：いづみ人権交流センター（研修棟）

【時 間】：午後1時30分～午後3時

【持ち物】：お茶等

※ 認知症の相談を受付しています。
また、タブレットを使った認知症チェックもしています。

【参加にあたってのお願い】

- ・風邪等の症状がある場合は、参加を控えていただきますようお願い致します。
- ・マスクの着用につきましては、個人の判断にお任せし、ご不安のある方につきましては、マスクを着用していただいても問題ありません。

ヨガニサイズ

佐久間先生 (㈱Bright Body)

→あたまと体を使って、より健康的に
脳を活性化♪

(第1水曜)

4月	2日(水)
5月	7日(水)
6月	4日(水)
7月	2日(水)
8月	6日(水)
9月	3日(水)
10月	1日(水)
11月	5日(水)
12月	3日(水)
令和8年 1月	7日(水)
2月	4日(水)
3月	4日(水)

スリーA

福井先生 (NPO法人スリーA関西支部・桜草)

→“あかるく、あたまを使って、あきらめ
ない”

(第3水曜)

4月	16日(水)
5月	21日(水)
6月	18日(水)
7月	16日(水)
8月	休み
9月	17日(水)
10月	15日(水)
11月	19日(水)
12月	17日(水)
令和8年 1月	21日(水)
2月	18日(水)
3月	18日(水)

【お問い合わせ】 井手町地域包括支援センター (Tel 82-3690) まで