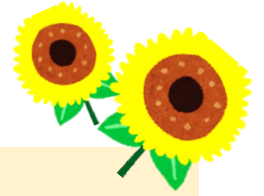


令和8年度

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。

あたまとからだを使い、笑って楽しく
認知症予防に取り組みましょう♪



あたまのフィットネス

高橋先生（ノーザンライツ・コーポレーション）
→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	1日（水）
5月	休み
6月	3日（水）
7月	1日（水）
8月	5日（水）
9月	2日（水）
10月	7日（水）
11月	4日（水）
12月	2日（水）
令和9年 1月	6日（水）
2月	3日（水）
3月	3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	15日（水）
5月	20日（水）
6月	17日（水）
7月	15日（水）
8月	休 み
9月	16日（水）
10月	21日（水）
11月	18日（水）
12月	16日（水）
令和9年 1月	20日（水）
2月	17日（水）
3月	17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