



「元気でいんでない会」

「脳力アップ達人教室」

参加者募集中!!



元気でいんでない会

皆で楽しく体を鍛えます!

【内容】体操、筋力トレーニング、
レクリエーション等

【日程】おおむね第1水曜日
(12月～2月は第1・3水曜日)

脳力アップ達人教室

脳の若返りと認知症予防を目指します!

【内容】体操、脳活性化トレーニング、
レクリエーション等

【日程】おおむね第2水曜日
(12月～2月は第2・4水曜日)

- ◆対 象 : 音別地区にお住まいの65歳以上の方
集団活動(軽い運動やグループ活動等)ができる方
※要介護認定を受けている方はご利用できません。
- ◆会 場 : 音別町福祉保健センター「ほほえみ」
- ◆時 間 : 10:30～12:00
- ◆参加料 : 無 料
- ◆持ち物 : マスク、水分補給のための飲み物、運動できる服装

**送迎バスを運行していますので、ご希望の方はご相談下さい。
教室の見学や途中参加、期間限定の参加も大歓迎です!**

申込・問合せ先

音別町福祉保健センター



9-5252

担 当 高柳

日程表は裏面にあります

令和 7 年度 日程表

「元気でいんでない会」

2026年

4 月	16 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)	17 日 (水)
1 月	7 日 (水)	21 日 (水)
2 月	4 日 (水)	18 日 (水)
3 月	4 日 (水)	



「脳力アップ達人教室」

2026年

4 月	23 日 (水)	
5 月	14 日 (水)	
6 月	11 日 (水)	
7 月	9 日 (水)	
8 月	20 日 (水)	
9 月	10 日 (水)	
10 月	8 日 (水)	
11 月	12 日 (水)	
12 月	10 日 (水)	24 日 (水)
1 月	14 日 (水)	28 日 (水)
2 月	10 日 (火)	25 日 (水)
3 月	11 日 (水)	

