

「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8年度 日程表

「元気でいんでない会」

2027年

4月	15日(水)	
5月	13日(水)	
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)	16日(水)
1月	6日(水)	20日(水)
2月	3日(水)	17日(水)
3月	3日(水)	



「脳力アップ達人教室」

2027年

4月	22日(水)	
5月	20日(水)	
6月	10日(水)	
7月	15日(水)	
8月	19日(水)	
9月	9日(水)	
10月	14日(水)	
11月	11日(水)	
12月	9日(水)	23日(水)
1月	13日(水)	27日(水)
2月	10日(水)	24日(水)
3月	10日(水)	

