

# 「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

◆定 員 : 20名

◆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

日程表は裏面にあります

# 令和6年度 日程表

## 「元気でいんでない会」

|       |      |          |          |
|-------|------|----------|----------|
| 2025年 | 4 月  | 10 日 (水) |          |
|       | 5 月  | 8 日 (水)  |          |
|       | 6 月  | 5 日 (水)  |          |
|       | 7 月  | 3 日 (水)  |          |
|       | 8 月  | 7 日 (水)  |          |
|       | 9 月  | 4 日 (水)  |          |
|       | 10 月 | 2 日 (水)  |          |
|       | 11 月 | 6 日 (水)  |          |
|       | 12 月 | 4 日 (水)  | 18 日 (水) |
|       | 1 月  | 8 日 (水)  | 22 日 (水) |
|       | 2 月  | 5 日 (水)  | 19 日 (水) |
|       | 3 月  | 5 日 (水)  |          |



## 「脳力アップ達人教室」

|       |      |          |          |
|-------|------|----------|----------|
| 2025年 | 4 月  | 24 日 (水) |          |
|       | 5 月  | 15 日 (水) |          |
|       | 6 月  | 12 日 (水) |          |
|       | 7 月  | 10 日 (水) |          |
|       | 8 月  | 14 日 (水) |          |
|       | 9 月  | 11 日 (水) |          |
|       | 10 月 | 9 日 (水)  |          |
|       | 11 月 | 13 日 (水) |          |
|       | 12 月 | 11 日 (水) | 25 日 (水) |
|       | 1 月  | 15 日 (水) | 29 日 (水) |
|       | 2 月  | 12 日 (水) | 26 日 (水) |
|       | 3 月  | 12 日 (水) |          |

