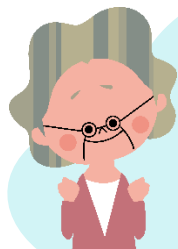


令和7年度 伊勢崎市介護予防講座

脳若トレーニング講座

どんな内容なの？



脳トし+運動+習慣付け

楽しく続く介護予防トレーニングです！！

今年で9年目の開催となる伊勢崎市主催の介護予防講座です。
参加者同士でつながりを作れるコミュニケーションゲームや、
脳と体を動かす体操、タブレットを使ったアプリ体験のほか、
今講座から基礎代謝量を増やす運動も行います。
むずかしいことはありません！お気軽にご参加ください。

開催詳細

対 象：市内在住の65歳以上の方

定 員：各20名(先着順)

内 容：脳トレゲーム・脳と体の体操・アプリ体験など

費 用：無料

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル・動きやすい服でご参加ください

- 会場：緋の郷(市民交流館)
昭和町 1712-2
- 日時：8月19日～9月30日
までの火曜日
10:00～11:30(全6回)

※9月23日(祝日)を除きます

- 会場：高齢者生きがいセンター
東小保方町 3243-2
- 日時：8月22日～9月26日
までの金曜日
10:00～11:30(全6回)

※動きやすい上履きをお持ちください

どちらの会場も同じ内容を実施します。



申し込み・問い合わせ先

7月10日(木)午前9:00から電話にて申込

伊勢崎市地域包括支援センター

電話 **27-2745**

