

令和7年度

# 脳活 体操 教室

脳と身体を元気に若々しく保ちましょう！！  
集中力を高め  
認知症予防が期待できるゲーム感覚の教室です。  
脳と体を使って『二つのことを同時にする』  
『左右で違う動きをする』など  
普段しない事をゲーム感覚に取り入れた教室です。  
自然と笑いが起きる楽しいプログラムです。



日時

毎月第1・3月曜日

11:00~11:45

参加料

無料

場所

大ホール

対象

忠岡町在住の60歳以上の方

定員

30名

講師

シナプソロジーインストラクター 高橋 智子

持ち物

体操のできる服装・運動靴・タオル・水分補給の飲み物

申込

窓口で受付けます。

満員の場合は、キャンセル待ちとなります。

※『利用者証』をお持ちください。お持ちでない方も窓口で申請して頂ければ、参加できます。

忠岡町総合福祉センター 【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0813

大阪府泉北郡忠岡町忠岡南1丁目9番15

TEL:0725-22-0350

開館時間:10:00~17:00

休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29~翌1/3)

URL:<https://tadaoka-fukushi.net/>



忠岡町総合福祉センター  
ホームページ

