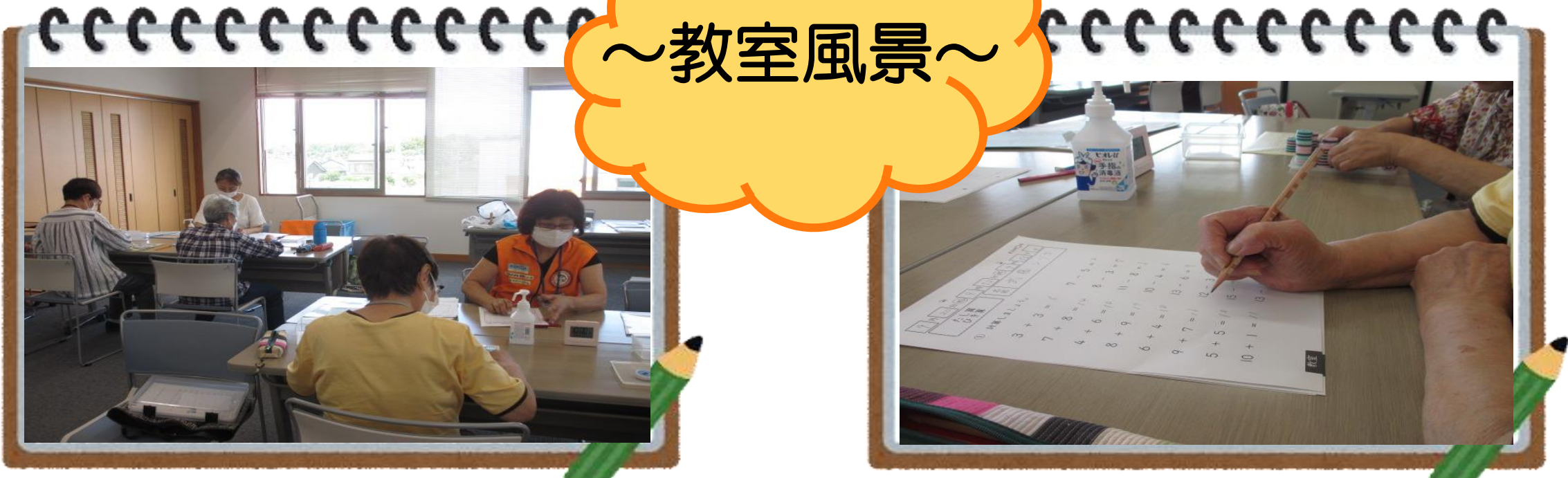


参加者  
募集中

# 脳の健康教室

簡単な計算や音読・漢字などの教材で学習し、脳の活性化を図ります。また継続的に学習することで脳の健康を維持する習慣も見に付きます。学習サポーターと一緒に楽しく学びましょう。

～教室風景～



対象

65歳以上で市内に住所を有する方。  
定員の10名になり次第締め切りとなります。※先着順

会場

大野公民館 (津賀1919-1)

日にち

・令和6年4月4日(木)～令和6年8月29日(木)  
(全20回)

[ 教室以外の日には、自宅で毎日10分程度の自習ができるプリントをお渡しします。 ]

時間

9:30～10:30

費用

3,000円

広報かしま  
3月号にも掲載中  
です!



お問合せ・申し込み

介護長寿課  
0299-82-2911

裏面あり

参加者

募集中

# スクエア

# ステップ教室



「歩く脳トレ」と言われるスクエアステップは、転倒予防や認知症予防に効果が期待できるエクササイズです。インストラクターのステップパターンを見て、真似て、楽しくステップする運動です！

インストラクターの掛け声を聞きながらマス目に沿って進みます！



音楽にのって、知らず知らずに足や腕をしっかり動かしています。



対象

65歳以上で市内に住所を有する方

会場

【鹿島教室】 中央公民館 (宮中4631-1)

日にち

令和6年4月9日～令和6年6月25日※全12回 毎週火曜日

時間

10:30～11:30

費用

1回 220円

広報かしま  
3月号にも掲載中  
です！

お問合せ・申し込み

NPO法人かしまスポーツクラブ  
0299-85-1158 (月曜休館)

裏面あり