

令和7年度



ひらめき脳トレプラス教室

★教室は全12回 ★無料

むりなくできる
認知症予防の
ための体操

毎回ちがう
脳トレプログラムで
脳を活性化

健やかな身体をつくる
食事のポイント

お口の健康を保つ秘訣



令和6年度ひらめき脳トレプラス教室の様子

■持ち物：筆記用具・タオル・飲み物

■対象：65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
医師に運動を禁止されていない方 全回参加できる方

■定員：15人（予約制）

※応募多数の場合、当教室に初参加の方優先の上抽選となります

■申込：募集期間内に電話かFAXで氏名・生年月日・住所・電話番号を
南保健センターへ

詳細は裏面へ



※天候や感染症の状況等により中止となる場合があります。

申込み・問合せ

堺市南保健センター

堺市南区桃山台1丁目1-1（南区役所4階）

電話 (072) 293-1222

FAX (072) 296-2822

第1期

募集期間：4月2日（水）～8日（火）

場所：光明池サンピア 3階イベントホール（南区鴨谷台2－2－1）

時間：10時15分～12時15分

日程：毎週金曜日

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日

第2期

募集期間：9月3日（水）～9日（火）

場所：堺市南保健センター堺市南区役所4階（南区桃山台1－1－1）

時間：13時30分～15時30分

日程：不定期にて下記参照

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
10月1日(水)	10月8日(水)	10月14日(火)	10月22日(水)	10月29日(水)	11月5日(水)
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
11月11日(火)	11月19日(水)	11月27日(木)	12月3日(水)	12月10日(水)	12月18日(木)

第3期

募集期間：12月3日（水）～9日（火）

場所：堺市南保健センター堺市南区役所4階（南区桃山台1－1－1）

時間：9時30分～11時30分

日程：毎週金曜日（※3月19日のみ木曜日）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
2月20日	2月27日	3月6日	3月13日	3月19日(木)	3月27日