

# ひらめき脳トレプラス教室

楽しくおしゃべりしながら、体も頭も心も元気に！

参加者どうし交流しながら脳トレゲームやプリントを楽しみ、体操、口腔ケア、食事の話などを学んでいただく認知症予防の教室です。



- **対象** ・堺市在住の**65歳以上**で要介護認定（要支援や要介護）を受けておらず、原則全回参加できる方（医師から運動を禁止されている方は参加できません）

・新規の方を優先 申し込み多数の場合は抽選 結果は郵送

- **1回2時間 無料 予約制**

- **お申し込み ・ お問い合わせ**

中保健センター（中区役所3階）

電話 072 (270) 8100

FAX 072 (270) 8104

# ■年間日程

	1 (中図書館)	2 (ベルファミリア)	3 (中保健センター)
曜日	金	水	木
日程	5月29日	9月9日	12月17日
	6月5日	9月16日	12月24日
	6月12日	9月30日	R9年1月7日
	6月19日	10月7日	1月14日
	6月26日	10月14日	1月21日
	7月3日	10月21日	1月28日
	7月10日	10月28日	2月4日
	7月17日	11月11日	2月18日
		11月18日	2月25日
		11月25日	3月4日
		12月2日	3月11日
		12月9日	3月18日
	時間	10:00~12:00	10:00~12:00
場所	中図書館 (ソフィア堺)	ベルファミリア (ベルランド総合病院敷地内)	中保健センター
募集人数	18人	15人	20人
申込 締め切り	5月13日	8月19日	11月26日

\* 駐車場を利用された際は、駐車料金が必要になる場合があります

\* 天候の悪化や感染症の流行などに伴い、中止となる場合があります

