

令和8年度 脳・からだ元気教室

健康長寿のヒントがここにあり！理学療法士を講師に招き楽しく脳やからだを動かします。

| 日程・持ち物 | | |
|--------|--------------|---|
| 1 | 5月12日(火) | <時間> 10時00分から11時30分 |
| 2 | 6月 9日(火) | |
| 3 | 7月14日(火) | <場所> 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階 |
| 4 | 8月25日(火) | |
| 5 | 9月 8日(火) | |
| 6 | 10月13日(火) | <持ち物> テキスト代960円(初日のみ) 動きやすい服装 上履き 水分 500ml程度 フェイスタオル |
| 7 | 10月27日(火) | |
| 8 | 11月10日(火) | |
| 9 | ※11月18日(水) | |
| 10 | 12月 8日(火) | |
| 11 | 令和9年1月12日(火) | |
| 12 | 2月 9日(火) | |
| 13 | 3月 9日(火) | <その他> ※11月18日は栄養講座を実施します。 詳細は別途お知らせします。 |

〈お願い〉

- ◎欠席する場合は、関ヶ原町地域包括支援センター(43-3201)へご連絡ください
- ◎欠席が続く場合は、体調確認のため電話連絡させていただきます。