

脳トレ体操教室

脳とからだを一緒に動かすことで、認知機能の維持や低下防止を目指す教室です。簡単なステップ運動や、正しい姿勢を意識したウォーキング、ゲーム感覚で楽しめる脳トレを取り入れ、無理なく続けられる内容です。

地域の仲間と一緒に楽しみながら健康づくりを始めてみませんか。



日程 令和8年4月13日～6月22日
(5月4日を除く)

毎週月曜日 / 全10回制 10時～12時

後期にも同じ内容の教室を開催する予定です。

対象 65歳以上の区民(医師などから運動を止められていない方)

会場 セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27)
西武池袋線「保谷駅」から徒歩3分

参加費 500円(初回のみ)

定員 15名(申し込み多数の場合は抽選)

申込 右上のQRから区ホームページにアクセスまたは
電話で高齢社会対策課介護予防係へ ☎03-5984-2094
(受付時間: 8時30分～17時15分 土日祝日を除く)



教室(全10回)	時間	区HP 申込開始日	電話 申込開始日	申込 締切日
4月13日～6月22日 5月4日を除く	毎月曜日 10時～12時	3月1日	3月11日	3月17日