

75歳以上の方集まれ！新しい教室が始まります。

(※令和7年4月1日時点)

# のんびり健康塾



参加費 無料  
(全7回)

脳トレや年齢に合ったゆっくり体操で認知症予防を目指しましょう♪

【日程と会場】※7回コースの教室です(事前に申込が必要です)

健康福祉センター おぼと(研修室) 定員25名	老人福祉センター (研修室) 定員25名	西部地域センター (講座室1・2) 定員25名	北部多目的センター (講座室) 定員20名
月曜 10時～11時 4/28	月曜 14時～15時 4/28	火曜 14時～15時 4/22	木曜 10時～11時 4/24
5/12・5/26	5/12・5/26	5/13・5/27	5/8・5/22
6/9・6/23	6/9・6/23	6/10・6/24	6/12・6/26
7/14・7/28	7/14・7/28	7/8・7/22	7/10・7/24

【参加条件】 令和7年4月1日時点で75歳以上(昭和25年4月2日以前に生まれた方) ▼3/18(火)13時～  
で原則介護保険を利用していない方

【持ち物】 水分・タオル・動きやすい服装・運動靴(老人福祉センターは上靴)

【教室参加時の注意事項】

- ・「のんびり健康塾」に参加される方は、「すこやか♪からだ塾」への参加はできません。
- ・右の二次元コードから募集期間内に事前にお申込みください。(募集期間:3/18(火)13時～4/18(金)なお、定員になり次第締め切ります。)
- ・より多くの方に参加していただくため、1人1会場でご参加ください。(複数会場への参加はできません。)
- ・開始2時間前までに大雨・暴風警報が発令されている場合、またはその他の事情により、中止となることがあります。
- ・体調の優れない方や、講師の指示に従えない方は、参加をご遠慮ください。
- ・原則として募集期間内にお申し込みください。募集期間を過ぎた後にコースの途中から参加を希望される場合は、高齢者福祉課までお問い合わせください。

