

75歳以上の方集まれ！
(※令和7年4月1日時点)

新規申込者用チラシ

のんびり健康塾(抽選)



参加費 無料
(全5回コース)

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】 ※いずれか1会場に事前申込 ※5回コース

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

月曜 14時～15時

火曜 14時～15時

木曜 10時～11時

1月 19日 26日

1月 19日 26日

1月 20日 27日

1月 8日 22日

2月 9日 16日

2月 9日 16日

2月 10日 17日

2月 12日 26日

3月 9日

3月 9日

3月 10日

3月 12日

【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)
で原則介護保険を利用していない方

【申込方法】 12/1(月)9時から12/5(金)17時までに右下の二次元コードから申込

※スマホをお持ちでない方は下記へお電話ください。

※抽選結果は12/16(火)以降、個別連絡します。



【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】

12/1(月) ↑ ↑
9時～入力可能

・「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。

問い合わせ先: 高齢者福祉課 TEL053-576-4916 E-mail:kourei@city.kosai.lg.jp