



体力向上・認知症予防

運動しながら脳活体操

短期集中型介護予防教室

みんなで
楽しく!!

元気すこやか教室!

認知症予防にはからだとあたまのどちらも健康に保つことがとても重要です!
この二つを同時に使い、認知症予防!

効果抜群!



からだ

ウォーキング
リズム体操の
有酸素運動



あたま

脳トレ・様々な
ステップで記憶力・
思考力を働かせる



参加者募集!



日時 : 令和8年6月12日から令和8年9月11日 (全12回)
毎週金曜日 13時30分から15時30分 (2時間)

※6月26日・8月14日はお休みとさせていただきます

場所 : 笠間市岩間公民館 (市民センターいわま3階)

料金 : 1500円 ※全12回分の金額 (傷害保険料込)

送迎 : 参加者希望によります

参加資格 : 笠間市在住65歳以上の事業対象者、要支援1・2の認定をお持ちの方 (申し込み後契約手続きが必要となります)

※認定をお持ちでない方の参加も可能です (要申請)

詳細は下記連絡先までお気軽にお問い合わせください

申し込み締め切り日 5月29日 (金) ※先着順にて受け付けします。

お問い合わせ



笠間市保健福祉部 高齢福祉課 (☎0296-77-1101)
(株)スマイルハート 担当 望月 (☎0299-28-8000)