

令和7年度

脳力・能力を鍛える のうりよくアッぷ教室

健康で生活を持続けるため、体の働きや脳の働きを高める教室です
専門の方からのアドバイスをもとに、しっかり学んで、楽しく運動を行いましょう！

- 日 程 : 毎週木曜日 10時00分～11時30分 約3か月間(全10回)
- 会 場 : 社会福祉センター 多目的ホール(越前市杉尾町1-27-1)
- 参加費 : 1回200円(毎回の参加時にお支払いいただきます)
- 対 象 : 65歳以上の方

※参加の方は事前に申し込み用紙の記入が必要となります

開催日

- ① 6月 5日 ② 6月12日 ③ 6月19日 ④ 6月26日 ⑤ 7月 3日
⑥ 7月10日 ⑦ 7月17日 ⑧ 7月24日 ⑨ 7月31日 ⑩ 8月 7日



☆ 教室に参加すると学べる 3つのポイント ☆

意外と知らない
認知症予防のヒケツ

・ 教えます！

脳力アッぷ講座

いつまでも外出できる
からだづくりのコツ

・ リハビリ専門職による

能力アッぷ運動！

え～！そうだったの？
あなたの「からだ年齢」

・ 体力測定による

のうりよく測定

問い合わせ先
越前市長寿福祉課 22-3784