

参加費無料！！

～令和7年度 安曇野市認知機能向上教室～

回覧

頭と体の若返り！はつらつ脳活教室

参加者募集のご案内

最近すぐに言葉が出てこない。
“あれ”や“それ”が増えた…

物忘れが増えてきたなあ…

体を動かしてみたいけどきつい運動はちょっと…

そんなことを思う方に！

ぜひ、脳活教室で楽しく、頭を刺激しながら体を動かしてみませんか？？

日程

回数	日にち
第1回	5月19日
第2回	5月26日
第3回	6月2日
第4回	6月9日
第5回	6月23日
第6回	7月7日
第7回	7月14日
第8回	7月28日
第9回	8月4日
第10回	8月18日
第11回	8月25日
第12回	9月1日

バスの送迎 運行時間(予定)

集合場所・時間 (行き)	場所・時間(帰り)
明科竜門洲公園 9:10 ↓ 穂高会館 (穂高総合体育館) 9:30 ↓ 豊科図書館 9:45 ↓ 堀金公民館 10:00 ↓ 三郷文化公園 体育館 10:10 ↓ 社協三郷支所 10:15	社協三郷支所 11:40 ↓ 三郷文化公園 体育館 11:45 ↓ 堀金公民館 11:55 ↓ 豊科図書館 12:10 ↓ 穂高会館 (穂高総合体育館) 12:25 ↓ 明科竜門洲公園 12:45

・各 回 月曜日(全12回) 10:30～11:30(60分)

・対象者 安曇野市内に住所を有する65歳以上の方。
※関節疾患のある方は応相談、医師から運動制限の指示がある人は参加できません。

・場 所 安曇野市社会福祉協議会(三郷支所) 住所:安曇野市三郷明盛2198-1
徒歩や自家用車等で現地へ直接集合も可能です。
※駐車場利用の場合は台数制限がありますのでご相談ください。

・申込み 5月15日(木)～6月27日(金)までに、下記へお申込下さい。
※途中参加可能です。

市内集合場所から
バスの送迎付き！
参加費無料！！



問合せ・申込先:安曇野市福祉部高齢者介護課 包括支援担当(TEL:0263-71-2474)