

# からだも脳も 若返り教室

参加者募集



先着  
20名

体操や脳トレをすることで、健康習慣の  
きっかけづくりや見直しにもつながります。  
教室の前後には体力測定や体組成測定  
なども行っているので、自分の現在の  
体力を知ることもできます。  
あなたも運動から始める認知症予防で、  
からだも脳もリフレッシュしませんか。

無料入浴券  
特典つき

教室当日、体操後いちょう  
の湯のお風呂で温まって  
帰れます(8回分)



日程 令和8年 1月 5.12.19.26日  
(祝)

参加費  
無料

2月 2. 9.16.23日  
(祝)

3月 2. 9.16.23日

毎週 月曜日 (全12回)

時間 10：15～11：45

場所 「いちょうの湯」スポーツクラブEVERY

対象 町内在住の60～74歳の方 (年度末年齢)

申込方法は裏面へ→→→

◆お申込み◆

水巻町役場 福祉課包括支援係

201-4321

# どんなことをするの？

大人気！

## スケジュール例

1回目	開会式、体組成測定
2回目	体力測定、ストレッチ、自重トレーニング※
3回目	認知症予防講話、ストレッチなど
4～10回目	ストレッチ、自重トレーニング (5回目：口腔講話、6回目：栄養講話)
11回目	体組成測定、体力測定、ストレッチ
12回目	終了式、体力測定結果返し

※ 自重トレーニングとは、器具を使わず自分の体重を負荷として行うトレーニングです。

参加者の身体状況に合わせて、  
ストレッチ等を行っています。

手遊びなどの脳トレも実施しています♪



## 参加者の声は？

最初は不安だったけど  
毎回運動するのが  
楽しみになった。

脳トレが楽しかった。  
友人に教えたい。



## 申込方法は？

申込期間：12/2（火）～12/10（水）

お電話にてお申し込みください。

注)昨年度参加の方もお申込みいただけますが、初回の方を優先します。

◆お申込み◆

水巻町役場 福祉課包括支援係



201-4321