

興味に合わせて教室を選びたい方へ

教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズや計算問題、創作ゲームやパズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

場 所 老人福祉センター、
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年2回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



教室名 歌って脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：7～9月
三筋老人福祉館：1～3月

問合せ先 老人福祉センター
03-3833-6541



教室名 お口元気度アップ教室

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなど口腔機能向上による健康長寿を目指しましょう。家庭でできる簡単なお口の体操を紹介します。

場所・開催時期 老人福祉センター：4月～6月
橋場老人福祉館：1月～3月
三筋老人福祉館：10月～12月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

教室名 セラバンドで筋力アップトレーニング教室

セラバンド(トレーニング用のゴム)を使用して、筋力アップを中心に、日常生活が楽に過ごせるような、無理のないトレーニングを行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：10月～12月
橋場老人福祉館：7月～9月
三筋老人福祉館：4月～6月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541