

人生100年時代の成幸者になる

無料

脳活・筋活講座



全12回の充実した短期集中講座です。
人生100年時代を楽しむために、脳とカラダが活性化する
特別プログラムで健康習慣を手に入れましょう。

日程 時間

5月10日～6月28日 … 詳細はウラに記載
毎週金曜日 と 第2・4火曜日
9：30から11：30まで

会場

市民交流センター 2階 第2・3会議室
(6/7のみ高齢者センター スポーツ娯楽室)

内容

メモリートレーニング、ウォーキング講習・企画
筋力・バランス・柔軟性トレーニング、
体力測定・認知機能測定、健康ミニ講座

対 象 逗子市に住民登録している65歳以上の方で、要支援・
要介護認定を受けていない方

定 員 24名（先着順・初回申込者優先）



申込先 **046-265-3222** スポーツクラブ ルネサンス大和
申込期間 4月1日（月）から4月21日（日）
受付10：30～18：30（木曜日を除く）
逗子の「脳活・筋活講座」への申込とお伝えください。

お問合せ 逗子市高齢介護課 高齢福祉係 046-873-1111(内線253)

日程 詳細

毎週金曜日

第2・4火曜日

9:30から11:30まで

5月10日(金)

14日(火)

17日(金)

24日(金)

28日(火)

31日(金)

6月7日(金)

11日(火)

14日(金)

21日(金)

25日(火)

28日(金)

アクセ ス

市民交流センター



高齢者センター

※6月7日(金)のみ

ご来場は福祉バスをご利用ください。

福祉バス運行予定表

市役所 ~ 高齢者センター
月曜日 ~ 金曜日

場所 時間	市役所前発 (途中下車はできません)	場所 時間	高齢者センター発 (途中乗車はできません)
9時	00 35	9時	20 50
10時	05 45	10時	30
11時	20	11時	05 45
12時	00 45	12時	30
13時	35	13時	20
14時	15	14時	00 40
15時		15時	20 50

お知 らせ

毎回人気の講座のため、ご要望にお応えして
10月開講を5月に早めて開催することになりました。

特製テキスト（はつらつ元気アップ等）を差上げます

講座受講者には、修了証が発行されます。（9回以上受講者のみ）

参加者の声

- ・初めての参加でしたが、雰囲気最高。
- ・参加前は脳の活性化に不安がありましたが、とても良い活性化になりました。
- ・先生の話し方が面白くて体操が楽しかった。
- ・長期講座なので、習慣化しやすい。