

2 カラオケと運動で脳トレ

脳トレ元気塾

各コース定員
30~40名

介護予防に!!
認知症予防に!!



懐かしの
昭和歌謡曲等に
あわせて楽しく
運動します

気軽にご参加
お待ちしております!!

ゆうゆう元気塾

毎週 水曜日

4/4 ~ 3/27

午前コース 10:15~11:45

午後コース 13:15~14:45

会場 清瀬市コミュニティプラザ2階
清瀬市下清戸1-212-4



※清瀬駅北口より送迎バスあり

しんあい元気塾

毎週 木曜日

4/5 ~ 3/28

13:15 ~ 14:45

会場 特別養護老人ホーム
信愛の園2階 信愛ふれあいホール
清瀬市梅園2-3-15



◎車での来場はご遠慮ください※清瀬駅北口より送迎バスあり

せいが中里元気塾

毎週 木曜日

4/5 ~ 3/28

13:30 ~ 15:00

会場 中里地域市民センター
2F 多目的ホール
清瀬市中里4-1301



◎車での来場はご遠慮ください

★問い合わせ先

NPO法人情報労連東京福祉センター
497-8500

きよせ信愛地域包括支援センター
492-1850

きよせ清雅地域包括支援センター
495-1370

◆参加要件 ◆参加費 **200円(1回あたり)**

★おむね65歳以上の方 ★1クール(12回)継続して参加されると介護予防の効果が期待できます![4~6月、7~9月、10~12月、1~3月]

◆募集方法 予約は承っておりません。開催日に直接会場へお越しください。