



なりたい自分になろう
交通脳トレ教室



参加者募集中

歳をとっても自分で好きなところに車で行きたいけど・・・
高齢者ドライバーの事故等の話は他人事に思えなくなってきた・・・
自分の運転が怪しくなってきた・・・そこで、自分の力を知って、体力、柔軟性、
下肢筋力、注意力をトレーニングしながら、自分らしく生きられる体と心を
みんなで作りませんか？

回数	日 時	回数	日 時
1回	9月22日(日) 10:00～12:00	4回	令和2年1月19日(日) 10:00～12:00
2回	11月24日(日) 10:00～12:00	5回	令和2年2月16日(日) 10:00～12:00
3回	12月15日(日) 10:00～12:00	6回	令和2年3月1日(日) 10:00～12:00

会場：創健館（甲賀地域包括支援センター）

受付：9:45～10:00

講師：根來信也(柔道整復師)

内容：体操、危険個所発見ウォーキング、脳トレクッキング
注意力脳トレ、みんなで楽しみながら進めます。

9月と2月には、体力測定、注意力測定

定員：40名程度 服装年齢制限なし：体操のできる服

(できるだけ継続しての参加が望ましいですが、単発参加もOK)

参加申し込み：9月13日(金)大原自治振興会へ

主催：大原自治振興会 電話 88-3111

協力：甲賀地域包括支援センター、甲賀市2019年度健康寿命を延ばそうモデル事業
-----切り取り線-----

参加申込書(交通脳トレ教室)

氏名		年齢	満 () 歳
住所	甲賀町	連絡先	電話