

# レクリエーションで笑って元気に



令和7年度 第三期

## 元気・脳力 アップ塾 川根

- ・歌って＆ゲームで 脳トレ
- ・しまトトレ体験(しまだ市歌いげんき体操ほか)
- ・おしゃべりで 仲間づくり
- ・毎日できる体操
- ・健康講座
- ・モルックをやってみよう！



日時

令和8年 1/29・2/5・12・19・26(木)

午後1時30分～3時30分（全5回）

会場

川根地区センターちゃくら 研修室

島田市川根町家山396-1

参加  
対象

65歳以上の島田市民

募集  
人数

20人 ※定員を超えた場合は抽選  
但し、新規の方優先  
1月20日以降に抽選結果を郵送します

申込料

500円  
(全5回分、保険料込み)

講師

日本レクリエーション協会 公認指導者  
島田市レクリエーション協会

お申し込み → 島田市レクリエーション協会

お問い合わせ → 島田市 包括ケア推進課

- ・元気・脳力アップ塾参加
- ・下記申し込み内容 …をお知らせ下さい

電話 : 34-3288

電話/FAX : 36-3631 (小澤 留守電)

メール : shimarec12form@gmail.com →

締切 : 1月15日(木)まで



### 元気・脳力アップ塾 川根 参加申し込み書

ふりがな 氏名		生年月日	昭和 年 月 日
住所	〒 島田市	電話	

※個人情報は本目的以外には使用しません。