

レクリエーションで😊笑って元気に



令和7年度 第三期

元氣・脳力 アップ塾 川根

- ・歌って&ゲームで脳トレ
- ・しまトレ体験(しまだ市っ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

- ・元氣・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/FAX: 36-3631 (小澤 留守電)

メール: shimarec12form@gmail.com

締切: 1月15日(木)まで

電話: 34-3288



元氣・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。