

マイペースで健康体操講座 (脳力回復編)

日程：①5月21日 ②6月4日 ③6月18日 ④7月2日
⑤7月16日 ⑥8月6日 ⑦8月20日 ⑧9月3日
⑨9月17日 ⑩10月1日 ⑪10月15日
⑫11月5日 ⑬11月19日 ⑭12月3日
⑮12月17日 ⑯令和9年1月21日 ⑰2月4日
⑱2月18日 【全18回】

第1・3木曜日（5月・1月は第3木曜日のみ）

時間：午前9時40分～10時40分

講師：山内 美紀さん（ビジョントレーニングトレーナー）

受講料：4,500円

対象者：亀岡市内在住の60歳以上（申込時）の人

定員：15人（先着順）

場所：総合福祉センター 1階コミュニティホール

ゆっくり・こつこつとマイペースで無理なく続けられる体操等を行います。

この講座では、「視覚（見る）」から得る情報を「（脳で）理解」し、「言葉（発言）や動き（行動）」につなげるまでのトレーニングも行い、文字どおり「脳力（のうりょく）回復」に役立てます。



申込み・問合せ

4月10日（金）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。なお、4月13日（月）まで初めての人を優先して受け付けします。亀岡市中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後5時まで）

火曜日・祝日は休館〕 TEL 24-0294 FAX 24-3071