

令和8年度

富田林市
健康づくり教室

参加しませんか!!

定員20名

物忘れ予防教室

物忘れや認知症について学びます。脳の機能に関する講話や予防プログラムになっています。

～内容～

- ・脳の得意・不得意を知りましょう
- ・脳のしくみ、脳を鍛えるコツ、ストレスに強い脳を作る秘訣
- ・脳を活性化する脳トレーニングや運動
- ・脳を元気にする栄養やバランスの良い食事のコツ
- ・お口の健康、唾液を増やして脳を活性化
- ・音楽を通じて、脳を元気に気持ちも明るく

対象者

65歳以上の富田林市民

参加費

無料

- ※いずれの教室も事前の申し込みが必要です。
- ※定員を超過した場合、初めて参加される人を優先に抽選をおこないます。
- ※日程、開催場所等は都合により変更になる場合があります。

かがりの郷

富田林市南大伴4-4-1

①6/26 ②7/3 ③7/10 ④7/17 (金曜日)

午前9時45分～午前11時45分

※申込期限 6/16 (火) まで

レインボーホール

富田林市粟ヶ池町2969-5

①11/20 ②11/27 ③12/4 ④12/11 (金曜日)

午前9時45分～午前11時45分

※申込期限 11/10 (火) まで

けあぱる

富田林市向陽台1-4-30

①2/12 ②2/19 ③2/26 ④3/5 (金曜日)

午前9時45分～午前11時45分

※申込期限 2/2 (火) まで

お申込み・お問合せ

富田林市ケアセンター けあぱる

☎0721-28-8668

休館日：月曜

受付時間 午前11時～午後8時(日曜・祝日は、午後4時30分まで)



お申込みはこちら



お問合せはこちら