

第1回



っとやってみよう倶楽部

参加
無料

脳トレ体操



家にいる時間が長いけれど「ちょっとやってみようかな？」
そんなあなたにぴったりの場所が『調っとやってみよう倶楽部』です。

第1回目は脳トレ体操です。難しいことは一切抜き、パズルを解くような感覚で、
楽しく頭と体を動かす1時間です。ちょっとした“脳のストレッチ”で笑いながら脳に
いい刺激を。お気軽にご参加ください。

日時

令和8年6月2日(火)
14:00~15:30(13:30受付開始)

対象

65歳以上の調布市民
・要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方
・医師からの運動制限の指示がない方

定員 20名(申込順)

開催場所・アクセス

アフラック スクエア
(東京都調布市小島町2-33-2)

たづくり側の入り口に
お越しください。担当がご案内します

申込み・問合せ

5月7日(木)から5月25日(月)まで電話または専用フォームでお申し込みください

調布市 高齢者支援室 042-481-7150

内容

- ① **脳トレ** (講師 森 裕美 氏 (介護予防運動指導員))
- ② **測定会**

簡単に下肢の筋力やバランス能力などを測ることができます。気軽に健康チェック♪

服装・持ち物

動きやすい服装
飲み物



専用
フォーム

