

認知症の予防について  
楽しく学びましょう！！

頭

体



# ひらめき 元気 教室

〔対象〕 概ね65歳以上の方  
〔会場〕 各地区の公民館など  
〔回数〕 全3回コース(毎週1回)

〔参加料〕 無料

〔内容〕

- \* 健康講座
- \* コグニサイズ
- \* おしゃべりタイム
- \* 健康チェック
- \* 体操体験

開催地区  
募集中!!

ご自分の地域でやってみたい方は ぜひ下記までご相談ください

お申込み  
問合せ先

飛騨市地域包括支援センター

ハートピア古川内 電話 0577-73-6233

神岡窓口 電話 0578-82-1456