

出張!



皆さまの地域にスタッフを派遣します!

# 脳いきいき講座

市内の高齢者を中心とする団体等が自主的に企画する集会や教室にスタッフを派遣し、市民の皆さまの健康づくりを応援します。みんなでゲームを楽しみ、大笑いして、脳をいきいきとさせましょう!

- 内 容：脳を活性化させる脳いきいきゲームの実施  
対 象：市内在住の主に65歳以上の方10名程度で構成する団体等  
講座時間：1時間程度  
利用回数：年度内1回まで  
指 導 者：いかるひまわりの会

利用は  
無料です!



からだを使ってリズムに合わせたり、  
チーム対抗のシーツ玉入れなど、  
たくさんのゲームをご用意しています。  
元気いっぱいスタッフと一緒に、  
楽しい時間を過ごしましょう!!



楽しいゲームが  
いっぱい!



## ■ 注意事項 ■

- ・椅子に座って活動ができる会場を依頼団体様で用意をお願いします
- ・健康管理は参加者自身で責任を持って行いましょう
- ・指導者の指示に従い、安全に行いましょう
- ・運動制限があるなど、講座に適さない方は参加できません



## <申し込み・問い合わせ>

裏面の申請書を利用日の1か月前までに  
保健推進課にご提出ください

綾部市青野町東馬場下15番地の6(綾部市保健福祉センター内)  
保健推進課 電話 42-0111 FAX 42-5488

裏面申請書あり

# 綾部市出張脳いきいき講座申請書

綾部市長 様

団体名

代表者住所

代表者氏名

利 用 日 時	年 月 日 ( ) 時 分から
	年 月 日 ( ) 時 分から
会 場	
団 体 ( 教 室 ) 名	
団体の主な取組内容	
参 加 予 定 人 数	

上記のとおり申請します。

年 月 日

申請者住所

電話

氏名