

あなたもはじめてみませんか？

各種教室のご案内

長寺地域総合センターでは下記の教室を開催しています。参加希望、見学希望の方は当センターまでご連絡ください。

介護予防

体操教室

元気な体を維持するためにマットやいすを使って体を動かします。

- 【開催日】 毎週火曜日
- 【時 間】 午前 10 時～11 時 30 分
- 【場 所】 長寺地域総合センター体育館
- 【参加費】 300 円／回

認知症予防

コグニサイズ教室

認知機能を高める課題に取り組みながら、身体全体を使った運動を行います。

- 【開催日】 毎週金曜日
- 【時 間】 午前 10 時～11 時 30 分
- 【場 所】 長寺地域総合センター体育館
- 【参加費】 300 円／回

ふれあい会

指先を使った運動やレクリエーションをします。
昼食や活動を通じた「ふれあい」があります。

- 【開催日】 木曜日(裏面の通り)
- 【時 間】 午前 10 時～午後 2 時 30 分
- 【場 所】 長寺地域総合センター和室
- 【参加費】 150 円／回
- 【対象者】 介護認定にいたらないおおむね 65 才以上の方