

マイトレ時間【陶教室】

～自分自身の素敵な時間・自分自身のトレーニングのための時間～

椅子に座ってできる簡単なストレッチが中心の教室です。コグニサイズの要素を取り込んだ体操教室なので、楽しく脳活もできます。楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

【開催場所・対象者】

陶公民館（多目的室ホール）・陶地区にお住いの65歳以上の方

【日時・内容・講師】

〈スケジュール〉令和7年5月～令和8年2月開催 計12回

日にち	時間	内容	講師
5/14(水)5/28(水)	10時15分～ 11時15分 <i>*初回5/14のみ 9時45分集合</i>	ストレッチ コグニサイズ	大西詔子先生
6/11(水)6/25(水)			
7/9(水)			
8/6(水)			
9/24(水)			
10/22(水)			
11/26(水)			
12/24(水)			
1/27(火)	10時15分 ～11時15分	コグニサイズ	田口恵美子先生
2/24(火)			



コグニサイズ？

【コグニサイズとは】

認知症予防のためのエクササイズです。頭を使いながら運動をします。



昨年のマイトレ時間の様子

【定員】 25名程度 【参加費】 無料

【参加方法】

事前に下記に申し込みいただき、会場にお越しください。

*運動の可否については、主治医にご相談ください。

*参加者には後日、持ち物など詳細の資料を郵送します。

【申し込み先】

瑞浪南部地域包括支援センター

 **68-8111** *定員にない次第受付終了

