

# 鹿児島市福祉コミュニティセンター

## 7月~9月 講座等のお知らせ

対象者：鹿児島市にお住いの①65歳以上の方②障害のある方

○らくらく体操教室（予約不要）

毎月 第2・第4金曜日 14:00~14:30

○コミセン短期講座（参加費：無料）

応募方法：**7月1日（金）**より電話予約（先着順）

開 講 日 時	
<b>脳若トレーニング（全2回）</b> iPad を使用しながら脳のトレーニングを行います。 アプリを活用して短期記憶トレーニングやリラック ス体操をして脳の活性化を促します。 いつまでも若々しい脳と心身を維持したい方にせ ひ、おすすめです！	① 7月19日（火） ② 8月16日（火） 10:30~12:00 定員 18名
<b>楽しい塗り絵教室</b> 指先の細かな動きは脳の血流を活発にしてくれるの で、脳が活性化されストレス解消や認知症の予防に もなります。 塗り絵で楽しく脳のトレーニングをしましょう！ ・健康相談員による健康講話 （寒暖差に要注意！ 冬場のヒートショック）	9月16日（金） 13:30~14:30 定員 20名

※都合により、日程を変更する場合がございます。電話でお確かめください。

当センターには、温泉入浴（市内在住の65歳以上の方・障害者の方）や、健康相談（火・金曜）等もございます。皆様のお越しをお待ちしております。

◎7月~9月の休館日のお知らせ

7月	4日、11日、18日、25日
8月	1日、8日、11日、15日、22日、29日
9月	5日、12日、19日、23日、26日



【お問い合わせ】

電話：099-248-1200

住所：鹿児島市祇園之洲町1番地2（石橋記念公園近く）