申込不要
無　料

いつからでも始められる気軽さ！
自分のレベルにあったフレイル予防講座

広畑エンジョイカレッジ

広畑ふれあいプラザでは、曜日により様々なフレイル予防の講座を開催しています。
自分らしく日々を過ごすために必要な筋力維持や認知症予防の講座です。
おひとりでも、お知り合いと一緒でも、まずは気軽に参加をしに来てください。

開催日時　第1・2・4週　月曜日・水曜日・木曜日・金曜日
（「令和6年度広畑エンジョイカレッジ日程表」をご確認ください。）

13時30分～14時30分

対象　40 歳以上の秦野市民の方。申込不要、無料。

月曜日　1時間

※ 室内履きをご用意ください。

会場　多目的室（4階）

コグニサイズで脳活

レベル
からだを動かす　★★★
あたまを動かす　★★★

あたまで考える課題とからだを動かすエクササイズ課題を同時に行うコグニサイズの講座。

水曜日　1時間

会場　健康増進室（4階）

プラザでひとやすみ

レベル
こころを動かす　★★

集まった人と気軽におしゃべりや、好きなことをして、思い思いに過ごすいこいの場。

木曜日　1 時間

※ 室内履きをご用意ください。

会場　多目的室（4階）

「はだのさわやか体操」でフレイル予防プラス

レベル
からだを動かす　★★

かながわ健口体操、ストレッチ、筋トレ、はだのさわやか体操を組み合わせた、気軽にできる運動講座。

金曜日　1時間

会場　学習室1（2階）

脳トレで脳活

レベル
あたまを動かす　★★★
からだを動かす　★

簡単なクイズや大人の塗り絵、折り紙などあたまや手をつかう講座。

お問合せ
広畑ふれあいプラザ　☎0463-77-6061
秦野市役所高齢介護課　☎0463-82-7394