

カンタン予防体操！
役立つセミナー！

イキイキ！ ワクワク！

おいしいごはん！

『脳若』祭り！

年に一度の
欲張り企画！

シニアのための
脳イキイキセミナー



交通安全講話

まごは
やさしいご弁当



日時：7月11日（木）10：30～15：00

会場：銚子健康福祉センターまなびの城1階多目的ホール

参加料：1,000円（昼食・飲み物代）

- 内容：10:30～12:00 脳イキイキセミナー（(株)サムライト光岡真理氏）
12:00～12:30 交通安全講座（銚子警察署交通課）
12:30～13:30 昼食～「まごはやさしいご」弁当～
13:30～14:30 あいうべ体操（松本歯科 野平先生）
14:30～15:00 脳若トレーニング体験

お申し込み：電話 0479-22-3451 ファックス 0479-25-0409

（定休日・月曜／6月10日～11日臨時休業）

主催／(株)銚子大洋自動車教習所

特定非営利活動法人
介護予防で日本を元気にする会会員

後援：銚子市・銚子警察署

脳若祭り申込書

〔定員になり次第締め切り〕

お名前		生年月日	
ご住所		電話番号	

iPad を使った認知症予防の 脳若トレーニング

「脳」は鍛えれば機能が高まり、回復します！
みんなで楽しく脳と心と身体を使って、若返りを目指そう！

脳と身体を使って
BB 体操



800以上のプログラム！
飽きずに継続！



iPad をスイスイ
使ってトレーニング

手ぶらでOK！
iPad は、使ったことが
なくても大丈夫！
安心してご参加下さい。

記憶力と注意力を鍛
えるプログラムも！

脳若トレーニングに来ると
すっきりして、
やる気が出てきます
通える限り続けたいです



会員様
の声

免許の更新が来年だが、
不安よりも前向きな気持ちで
取り組みます！

銚子市内5ヶ所にて
週7回開催中

※各クラス

初回無料体験実施中！

入会後は回数券でのご利用となります

4回 4,000円 (有効期限2ヶ月)

10回 10,000円 (有効期限5ヶ月)

曜日	場所	時間
月	銚子大洋自動車教習所	10:15~11:15
		13:30~14:30
		15:00~16:00
火	(元)岩瀬茶舗 (銚子セレクト市場並び)	10:30~11:30
水	酒論たかしま (野尻町「酒のたかしま」隣)	10:30~11:30
金	南町青年会館	10:30~11:30
	中央コミュニティーセンター (新生町)	13:30~14:30

お申し込み・お問合せは

銚子大洋自動車教習所 TEL 0479-22-3451

受付時間 8:30~17:00 (月曜定休)