

脳 ト レ

教室

参加費
無料



介護予防・認知症予防には、身体の体操と同じくらい頭の体操も大切です。
何歳になっても脳のトレーニングでココロもカラダも活性化します。
パズルを使って楽しく脳トレしましょう！毎年人気の講座です。申し込みはお早めに！

日程

毎週木曜日 全12回

全日程	① 11月5日	② 11月12日	③ 11月19日	④ 11月26日
	⑤ 12月3日	⑥ 12月10日	⑦ 12月17日	⑧ 12月24日
	⑨ 1月7日	⑩ 1月14日	⑪ 1月21日	⑫ 1月28日

場所

午後2時～午後4時 （2時間）

時間

玉名市高齢者等就業支援センター
（玉名市岩崎88-1）

講師

きたお しょうへい
北尾 昌平氏
株式会社ともいきLabo 理学療法士



— 申込み・お問い合わせ —

申込期間：令和8年10月1日(木)～10月23日(金)

※必着、初回受講者を優先に案内。定員超過の場合は抽選。

申込先：玉名市役所高齢介護課

問い合わせ：玉名市役所高齢介護課 地域包括ケア推進係

（玉名市岩崎163/☎0968-75-1339/FAX0968-73-2362）

— 詳しい内容 —	
開催日	毎週木曜日・全12回 11月 ① 5日 ② 12日 ③ 19日 ④ 26日 12月 ⑤ 3日 ⑥ 10日 ⑦ 17日 ⑧ 24日 1月 ⑨ 7日 ⑩ 14日 ⑪ 21日 ⑫ 28日
時間	午後2時～午後4時
場所	玉名市高齢者等就業支援センター（玉名市岩崎88番地1）
内容	■介護予防や脳トレに関する講話 ■教材を使った脳トレ （絵合わせカード・パズル・思考運動（コグリハ）等） ※毎回上記の内容を組み合わせて実施します。
定員	20人（初回受講者優先、定員超過の場合は抽選）
対象	玉名市内在住の方
参加費	無料
準備物	筆記用具、水分補給用の飲み物
申込み	(1)申込期間 令和8年10月1日(木)～10月23日(金)（必着） (2)申込方法 チラシの切り取り線から下の部分に、①氏名、②住所（行政区）、 ③電話番号を記入し高齢介護課へ提出するか、高齢介護課にお電話で お申し込みください。 (3)申込書提出先 玉名市役所高齢介護課 (4)抽選結果について 10月27日(火)以降に申込者の住所宛に通知をお送りします。
申込先 問い合わせ	玉名市役所 高齢介護課 地域包括ケア推進係 〒865-8501 玉名市岩崎163 ☎0968-75-1339・FAX0968-73-2362

キ リ ト リ

氏 名	住所（行政区名）	電話番号
	玉名市 （行政区 ）	

申込期間：令和8年10月1日(木)～10月23日(金)
 ※必着、初回受講者を優先に案内。定員超過の場合は抽選。
 当選結果は10月27日（火）以降に上記住所に発送します。
 申込先：玉名市役所高齢介護課

受付日(受付者記入欄)

月 日