

65歳以上で会場にお越しになれる方限定!

秋田市委託事業

セレクト型はつらつくらぶ

# eスポーツ 教室

開催のお知らせ



フレイル・認知症  
予防に!



楽しく交流!  
仲間づくりに!



ゲームで  
脳と体を  
活性化!



今話題のeスポーツを用いた  
フレイル・認知症予防教室です!  
作業療法士が丁寧に指導いたします!

参加費

無料



## 開催日程

★下記日程で開催予定! 欠席なくご参加いただける方を優先します。

### 第1クール ※定員15名

- |   |             |       |             |
|---|-------------|-------|-------------|
| ① | 8月 4日 (火)   | ★体力測定 | 10:00~11:30 |
| ② | 8月 18日 (火)  |       | 10:00~11:30 |
| ③ | 9月 1日 (火)   |       | 10:00~11:30 |
| ④ | 9月 15日 (火)  |       | 10:00~11:30 |
| ⑤ | 9月 29日 (火)  |       | 10:00~11:30 |
| ⑥ | 10月 13日 (火) | ★体力測定 | 10:00~11:30 |

### 第2クール ※定員15名

- |   |             |       |             |
|---|-------------|-------|-------------|
| ① | 10月 20日 (火) | ★体力測定 | 10:00~11:30 |
| ② | 10月 27日 (火) |       | 10:00~11:30 |
| ③ | 11月 10日 (火) |       | 10:00~11:30 |
| ④ | 11月 24日 (火) |       | 10:00~11:30 |
| ⑤ | 12月 8日 (火)  |       | 10:00~11:30 |
| ⑥ | 12月 22日 (火) | ★体力測定 | 10:00~11:30 |

★1回目と6回目は体力測定を行います。ご自身の体力の変化を確認できます!

持ち物



上履き



タオル



飲み物

※過去にはつらつくらぶに参加したことのある方は  
参加できません。ご了承ください。



会場

牛島小学校 ミーティングルーム

〒010-0062 秋田県秋田市牛島東6丁目6-1



## お申込み・お問合せ

第1クールと第2クールのどちらかにお申込みいただけます。  
どちらのクールに参加希望かをお電話でお申し込み下さい。

eSocial Cue株式会社 (若狭)

☎ 080-4834-4948

牛島地域包括支援センター南寿園 (佐藤・小泉)

☎ 018-838-0304

運営: 牛島地域包括支援センター南寿園 / eSocial Cue株式会社