

心と体の若返りをめざす

脳Brainの健康教室



「もの忘れ」が気になり始めたら、簡単な読み書き・計算で脳をトレーニングし、認知症予防をしましょう。この教室は、週に1回、1時間程度教室に参加し、他の日は自宅楽習（学習）を行います。

※教材を使った簡単な読み書き・計算を継続的にすることで、脳の前頭前野を活性化させ、認知症予防にも効果があります。

受講生募集

- ◇ **会場** 御幸コミュニティセンター
- ◇ **説明会** 10月30日（火）9時30分～11時30分
- ◇ **開催期間** 11月6日～平成31年3月26日
（毎週火曜日）
- ◇ **定員** ・Aクラス：6名 ・Bクラス：6名
・Cクラス：6名
- ◇ **対象者** 65歳以上のうきは市民の方
- ◇ **参加費** 月額1,500円（教材費として）
- ◇ **申込み** 10月15日（月）まで

※定員になり次第締切ります。

※お申し込みの際に、ご希望のクラスをお申し出ください。

※お申し込み後、受講決定者に対して案内通知を送付します。

時間	Aクラス	Bクラス	Cクラス
9:15	受付・血圧測定		
9:20	頭スッキリ体操		
9:30	脳のトレーニング		
10:00		受付・血圧測定	
10:05		頭スッキリ体操	
10:15		脳のトレーニング	
10:45			受付・血圧測定
10:50			頭スッキリ体操
11:00			脳のトレーニング
11:30			

●問合せ 保健課地域包括支援係 Tel.75-4105

健康寿命を延ばすことを目指して

「集いの場」始まっています



各地域ですすめている集いの場の活動・情報についてお知らせしています。

金本区集いの場

「ゆたんぼの会」

江南地区の金本区では毎月1日に老人クラブの皆さんが集まり、体操を中心に集いの場を実施しています。平成23年から市の介護予防事業としてお試し会から開始し、昨年には「ゆたんぼの会」と名称を決め、老人クラブの活動として地域の皆さんが主体となり活動を続けています。老人クラブだけでなく地域の方どなたでも歓迎する楽しい雰囲気、元気な笑い声が聞こえます。

このゆたんぼの会は、参加者同士が互いに誘い合い、さらに近所のお一人暮らしの方への声かけをするなど、地域全体での見守り活動にも広がっています。

活動の内容は、集いの場サポーターの力も借りながら「次は何をしよう

か。」とみんなで考えながらすすめています。

9月3日には初めて体力測定を実施しました。改めて自分の体力を知ること、今後の目標や継続への意欲も高まりました。



●問合せ

集いの場での講話のご相談は、保健課地域包括支援係
Tel.75-4105