

心と体の若返りをめざす

# 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、他の日は自宅練習（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

■説明会 5月29日（火）午前9時30分～11時30分

■開催期間 6月5日～10月23日 毎週火曜日

Aクラス：9時15分～、Bクラス：10時～、Cクラス：10時45分～

<一日の流れ>

受付→**血圧測定・頭スッキリ体操**→**脳のトレーニング（読み書き計算等30分程度）**→終了  
1回1時間程度の教室です。

## ■会場

御幸コミュニティセンター

## ■定員

18名（A・B・Cの各クラス6名）

## ■対象者

一人で教室に通える65歳以上の  
うきは市の住民

## ■参加費

月額 1,500円（教材費として）

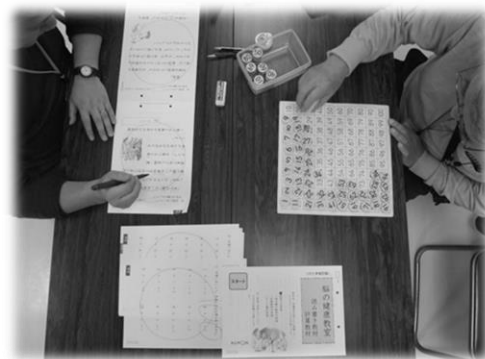
## ■申込み

5月18日（金）まで（定員になり次第締切ります。）  
申し込みの際、希望のクラスを申し出てください。  
申し込み後、受講決定者に対して案内を送付します。

## ●問合せ・申込先

保健課介護・高齢者支援係 TEL75-4960

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			



## 参加した感想

- ・老化を少しでも遅らせるには日々意識して生活することが大事だと思った。参加してよかった。（70代男性）
- ・何事にもがんばれるようになり前向きになった。（70代女性）
- ・適度に頭を使い適度に運動して話がはずんで楽しかった。（60代女性）
- ・外に出ることが多くなった。運動も工夫して階段の昇り降りすること、歩くことも前より遠くまで歩けるようになった。みなさんと知りあいになれてうれしい。（70代女性）