

の健康教室

～心と体の若返りをめざす～

「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、認知症を予防しましょう。この教室は、週に1回1時間程度学習に参加し、他の日は自宅学習（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。また、学習の時間以外は、運動をして体のトレーニングをします。

受講生募集

◇会場 御幸コミュニティセンター

◇説明会 10月29日（火）9時30分～11時30分

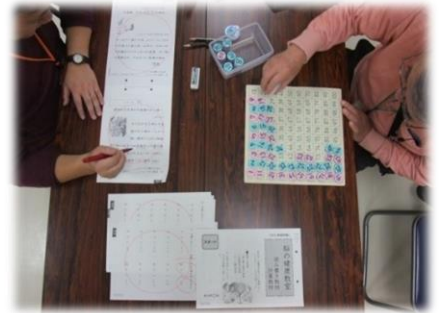
◇教室期間 11月5日～令和2年3月24日（毎週火曜日）

◇定員 18名（各クラス6名）

※脳のトレーニングの時間が各クラスで異なりますので、下表を参考にしてください。



時間	Aクラス	Bクラス	Cクラス
9:15	受付・血圧測定	受付・血圧測定 運動	受付・血圧測定 運動
9:30	脳のトレーニング		
10:00			
10:15	運動	脳のトレーニング	
10:45			
11:00		運動	脳のトレーニング
11:30			



◇対象者 65歳以上の市民

◇参加費 月額1,500円（教材費として）

◇申込み・問合せ

10月8日（火）までに保健課 地域包括支援係(Tel 75-4105)にお申し込みください。また、お申し込みの際に、希望のクラスを申し出てください。※ 定員になり次第締め切ります。受付後、受講決定者に対して案内を送付します。

教室に参加した感想

- 物忘れが減ってきたと実感できて嬉しい。（70代女性）
- 毎日に張りがあり、楽しく学習することができた。（80代男性）
- 教室に参加することで、他の人との会話もできて楽しかった。（80代女性）