

たのしく！認知症予防！

脳の元気アップ教室

いつまでも元気で過ごしたいと思うけれど、一人じゃなかなか・・・というその方、必見です！

「脳の元気アップ教室」は、町内8か所の会場でそれぞれ2か月に1回、認知症予防をテーマにしたお話しや脳トレ、身体づくりなど、みなさんの健康に役立つさまざまなプログラムを企画しています。



なかでも、数字が書かれたマグネットを並べていく

「すうじ盤チャレンジ」はとっても好評です♪

最近の研究では、「たのしむこと」が老化を防ぐカギともいわれています。
おしゃべりしながら楽しく脳を鍛えていきましょう！

おひとりでも、ご友人やご近所の方とでも、
ぜひお近くの会場へお気軽にご参加ください★



第3回 脳の元気アップ教室

日時		会場
11月10日（月）	10:00～11:30	保健センター
	14:00～15:30	共栄生活館
11月14日（金）	10:00～11:30	泊津生活館
	14:00～15:30	泉生活館
11月17日（月）	10:00～11:30	万世生活センター
11月19日（水）	13:30～15:00	新和生活館
11月28日（金）	10:00～11:30	緑丘生活センター
	14:00～15:30	節婦老人憩いの家

次回のプログラム

1. すうじ盤チャレンジ
2. 健康講話（睡眠のおはなし）
3. コグニサイズ（軽運動）
4. 問題集③の回答



「にいかっふ健康
ポイントカード」の
対象事業です♪



問い合わせはこちら

☎47-2113

保健福祉課 介護予防係

西尾・柳澤