

令和6年4月26日発行



「最近、物忘れが気になる…」、「認知症は心配だけど、何をしたらよいかわからない…」こんなお悩みを持っている方はいませんか？  
脳の元気アップチャレンジに取り組んで、脳の機能低下を防ぎましょう。

## 脳の元気アップチャレンジの流れ

### ①まずは、「元気アップチェック」で脳の働きを確認！

10問ほどの筆記問題を解答し、提出下さい。採点結果をお送りします。  
チェックは5月と1月に行い、「チャレンジ」の成果を確認します。

### ②自宅で「脳トレ問題集」を解いて脳のトレーニング！

計算問題や漢字の問題など、30ページ程度の脳のトレーニング問題を郵送します。提出頂いた問題集は丸付けし、新しい問題集と一緒に返送します。月に1冊をめやすに、6月から12月まで（問題集の配布は7～8冊の予定です）の間、このやり取りを繰り返します。

**対象者：65歳以上の方**

**参加費：無料**

**申込締切：5月17日(金)**

**申込先：保健福祉課 介護予防係(西尾・柳澤)**

**☎ 47-2113**



「にいかっぷ健康  
ポイントカード」  
対象事業です♪



「にいかっぷ健康ポイントカード」についてのお問い合わせは  
保健福祉課 健康推進係 (47-2113) まで。