



脳の

第3回

元気アップ教室

年齢を重ねると、足腰の筋肉が衰えやすくなるように、脳の働きも衰えやすくなります。

『脳の元気アップ教室』は、頭と体を使い、楽しみながら認知症についての正しい知識と効果的な予防法を学ぶための教室です。



●対象者 : 65 歳以上の方

●内 容 : ・認知症を予防する食事のおはなし
・脳をきたえるゲーム など

●持ち物 : えんぴつ

●参加費 : 無 料 (※事前の申し込みは必要ありません。
直接、会場までお越しください。)

●日程及び会場 : 町内8会場で行います。
詳しくは裏面をご覧ください。



【問い合わせ先】

新冠町 保健福祉課 介護支援係

担 当 : 山田 ・ 高橋 ・ 仙波

電 話 : 47 - 2113 (直通)

【日程と会場】



第3回（9月）のお知らせ

日 時		会 場
9月 7日(月)	10:00~11:30	朝日農村環境改善センター
	13:30~15:00	古岸生活館
9月11日(金)	10:00~11:30	泊津生活館
	13:30~15:00	明和生活センター
9月25日(金)	10:00~11:30	節婦生活館
	13:30~15:00	おうるの郷
9月28日(月)	10:00~11:30	新冠町保健センター
	13:30~15:00	太陽開拓婦人ホーム

【今後の予定】

全4回の教室のうち、今回は**第3回目**となります。次回以降の日程は、随時、お知らせ致します。

◎第1回目（5月）： 脳の健康度チェック・脳トレゲーム

◎第2回目（7月）： 頭をつかった運動・脳トレゲーム

◎第3回目（9月）： 認知症を予防する食事のおはなし

◎第4回目（11月）： 認知症を予防するためのお口の働きについてのお話