

今年もやります！ おうちでコツコツ取り組もう！



脳の元気アップチャレンジ

家で過ごす時間が増え刺激の少ない日々だ・・・
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・・・



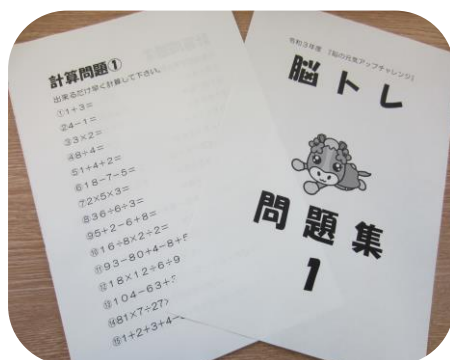
そんな悩みをお持ちの方
脳の元気アップチャレンジに参加して、悩みを解決しましょう！！

「脳の元気アップチャレンジ」とは？

「チェック」と「問題集」で脳の機能アップを目指します！！

「チェック」とは？

脳の働きを確かめるためのものです。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月に行い取り組みの成果を確認します。



「問題集」とは？

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。自宅で解きご提出下さい。丸付けし、新しい問題集と一緒に郵送します。月に1冊程度をめやすに6月から12月までこのやり取りを繰り返します。

参加申し込み

対象者：65歳以上の方

参加費：無料

実施時期：5月～1月

申込み方法：**5月13日までにお電話（47-2113）下さい。**

お問い合わせ先（内容について詳しく知りたい方はお電話下さい。）

保健福祉課介護予防係

仙波・柳澤

電話：47-2113