

アクティブシニアスクール

～なごんちゅ脳だから～



脳トレⅠ

認知症予防の基本的な知識や、日常生活に取り入れられるような脳のトレーニングをお伝えします！



口腔と音楽

音楽健康指導士による楽しい教室。「音楽」を楽しみながら、お口まわりの健康や脳のトレーニングを行います。



食事と運動

認知症予防は生活習慣病の予防！シニア世代に必要な食事と運動を一緒に学べます。



脳トレⅡ



転倒予防や認知機能の向上、生活習慣病予防の効果が期待される「スクエアステップ」。ゲームの要素も入れたエクササイズです。

アクティブシニアスクールの開催スケジュール（毎週金曜日）

※参加費無料（全4回のプログラムで、各支所同じ内容となっています）

月	日	内容	場所：時間
10月	4日	脳トレⅠ	羽地支所ホール 午前10時～12時 <u>※室内用の靴が必要です</u>
	11日	口腔と音楽	
	18日	食事と運動	
	25日	脳トレⅡ	
11月	1日	脳トレⅠ	屋部支所ホール 午後2時～4時
	8日	口腔と音楽	
	15日	食事と運動	
	29日	脳トレⅡ	
R7年1月	10日	脳トレⅠ	中央公民館 第1、2研修室 午後2時～4時 <u>※1月31日のみ屋部支所ホールにて開催</u>
	17日	口腔と音楽	
	24日	食事と運動	
	31日	脳トレⅡ	

お問合せ・申し込み 介護長寿課包括支援係 ☎43-0022