アクティブシニアスクール

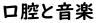
~なごんちゅ脳たから~

目標:脳を活性化する方法を学び、自分に合った予防法を習慣化することができる。



🎾 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!





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 ムの要素もい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
6月	7日	脳トレI	
	14日	食事と運動	中央公民館 第1、2研修室
	21日	口。古些	午後2時~4時
	28日	脳下近	
7月	5日	脳トレI	また しなが ボール
	12日	口腔と音楽	
	19日	食事と運動	午後2時~4時
	26日	脳トレⅡ	
10月	4日	脳トレI	羽地支所ホール 午前10時~12時
	11日	口腔と音楽	
	18日	食事と運動	<u>〒前10時~12時</u> ※室内用の靴が必要です
	25日	脳トレⅡ	
Ⅱ月	I日	脳トレI	
	8日	口腔と音楽	屋部支所ホール
	15日	食事と運動	午後2時~4時
	22日	脳トレⅡ	
R7年 I 月	10日	脳トレI	
	17日	口腔と音楽	中央公民館 第1、2研修室 午後2時~4時
	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 公43-0022