

アクティブシニアスクール

～なごんちゅ脳だから～

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！

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
6月	7日	脳トレⅠ	中央公民館 第1、2研修室 午後2時～4時
	14日	食事と運動	
	21日	口腔と音楽	
	28日	脳トレⅡ	
7月	5日	脳トレⅠ	久保支所ホール 午後2時～4時
	12日	口腔と音楽	
	19日	食事と運動	
	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 ※室内用の靴が必要です
	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	
	22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
	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