

おとなの 寺子屋



おとなの寺子屋で学び、認知症を予防しましょう

脳の健康を保つためには脳を使う習慣・バランスのとれた食事・十分な睡眠が必要です。おとなの寺子屋では、数の計算、音読、体操、料理、ゲームなどで脳の働きの活性化をはかり、認知症を予防します。

参加を希望する方は、保健師にご相談ください



- <対象> 物忘れが気になる高齢者
- <場所> 福祉活動拠点施設「ひだまり交流館」
- <日程> 平成31年4月9日～平成32年3月24日（月2回火曜日）
- <時間> 10:00～12:00
- <内容>
 - ・脳トレ
 - ・レクリエーション
 - ・国語、算数、社会、体育等による寺子屋授業
- <送迎> 必要な方は送迎します
- <参加料> 1回300円（飲み物代）
- <スタッフ> 社会福祉協議会スタッフ、保健師、歯科衛生士、栄養士
- <申込み> 3月22日（金）までに保健センター（574-3141）へご連絡ください

ご不明な点は、保健師にお気軽にご相談ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141

まるごと元気アップ教室 を開催します

通称「まる元^{げん}」

最近、足腰が弱ってきた…
つまづいて転んだ…
外出するのがおっくうになった…

そんな高齢者のために昨年9月から、通年で運動教室を開催しています。ご自分でチェックしてみてください該当する教室を選んでご参加ください。

6つの項目で1つ以上当てはまる方が対象です

運動に関して当てはまる項目に○をつけましょう	① 階段は手すりや壁をつたわないと昇れない
	② 椅子から立つときに何かにつかまらなると立ち上がれない
	③ 15分間続けて歩くことができない
	④ この1年間で転んだことがある
	⑤ 転倒に対する不安が大きい
閉じこもりに関して当てはまれば○をつけましょう	⑥ 週に1回以上、外出することがない



A・B・Cクラスからお選びください

対象となる方	送迎	教室名	時間	定員
上記の項目①～⑤のうち3つ以上○のついた方	あり	Aクラス「のんびり」組	9:30～11:00	25名
上記の①～⑤のうち1つ以上、または⑥に○がついた方	なし	Bクラス「はっする」組	12:30～14:00	25名
	あり	Cクラス「にっこり」組	14:00～15:30	25名

- 実施日程** 平成31年4月3日～平成32年3月25日 毎週水曜日（年間45回開催予定）
- 場所** 保健センター 検診室
- 内容** 体力別運動（筋力トレーニング・ボール運動・レクリエーション等座って行う運動が中心です）
- 講師** NPO ソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士 小泉真希氏・鎌崎亮太氏
- 参加料** 1か月1,000円（保険加入については無料です）
- 申込み** 電話、来所にて随時申し込みを受け付けます。定員になり次第締め切ります。
- 送迎** ご家族の送迎や公共機関利用が困難な方、介護認定されている方が対象です。
※日常、自動車の運転をされている方は、なるべくご遠慮ください。

通院中の方や体に痛みのある方は参加について主治医にご相談ください。
介護認定を受けている方は担当ケアマネージャーにご相談ください。

ご不明な点は保健師までご連絡ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141