



元気なうちから介護予防! 健康寿命を延ばしましょう 令和7年度「フレイル予防教室」参加者募集(65歳以上)

加齢とともに心身が少しずつ弱ってきた状態を「フレイル」といいます。いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気なうちから対策をとることが重要です。

町では、早期の対策として「フレイル予防体操教室」を65歳から75歳未満の方を対象に12回シリーズで行っています。この教室は、健康運動指導士や看護師等から集団指導だけではなく、個別の指導も受けることのできる教室となっています。

昨年の参加者からは、「足の痛みが楽になった」「友達の輪が広がり元気になった」などの声があります。ぜひこの教室に参加して健康寿命を延ばしましょう。

会場	ほのぼの ひだまりホール		申込期限	8月26日(火) ※下記問合せ先まで
日程(月曜日:午後1時30分~3時)				
第1回	9月8日	第7回	11月10日	
第2回	9月22日	第8回	11月17日	
第3回	9月29日	第9回	12月1日	
第4回	10月6日	第10回	12月8日	
第5回	10月20日	第11回	12月15日	
第6回	10月27日	第12回	12月22日	
申込み先		地域包括支援センター		☎75-6007

脳の健康教室受講者を募集します! (65歳以上)

この教室は、認知症予防を図るため、くもん学習療法センターが独自に開発した教材をもとに、週1回集まり、学習サポーターや仲間と一緒に楽しい会話と学習を行います。

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態とされています。脳の中でも脳の司令塔でもある「前頭前野」という場所が、「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「判断する」等人間にとって重要な働きを担っている部分とされています。この前頭前野を鍛えて働きを良くするためには、簡単な計算をスラスラ解くこと、文章をスラスラ音読することで脳全体を活性化できると言われてしています。くもんでは、そこに着目した教材を使用し、3か月間仲間とともに取り組みます。

是非、参加ください。

申込期限 8月18日(月)

【日時】 9月2日~11月25日
毎週火曜日(全12回)
午前10時~11時20分

【会場】 ほのぼの ひだまりホール
または2階会議室

【対象】 65歳以上で要支援・要介護
認定がつかない人(原則)

【定員】 15人 ※過去にこの教室を受講
した人は除きます。

**受講料
無料**



※下記問合せ先にお申込みください。

問合せ先 地域包括支援センター ☎75-6007