

楽しく脳と体をきたえる 「脳活教室」のご案内

参加費無料



回覧

©2014 栃木市とち介

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らすために、脳と体の機能を効果的に向上させましょう。

もの忘れが気になりだしたら「早め」の取り組みが大切です。

まずは、自分の脳の健康度を確かめてみませんか？みなさまのご参加をお待ちしております。

全 12 回！ 12 回ともご参加ください。



①	8月27日(火)	オリエンテーション ファイブコグ検査	⑦	11月26日(火)	栄養講座
②	9月9日(月)	検査の結果説明 楽しい運動	⑧	12月2日(月)	楽しい運動 脳活性化ゲーム
③	9月30日(月)	ウォーキング講座 脳活性化ゲーム	⑨	12月16日(月)	音楽で脳を活性化
④	10月8日(火)	お口の健康講座 脳活性化ゲーム	⑩	1月14日(火)	楽しい運動 脳活性化ゲーム
⑤	10月28日(月)	楽しい運動 脳活性化ゲーム	⑪	1月28日(火)	ファイブコグ検査 グループワーク
⑥	11月12日(火)	楽しい運動 脳活性化ゲーム	⑫	2月3日(月)	検査の結果説明 楽しい運動

※ファイブコグ検査は、脳の健康状態を把握する検査です。

◆場所 都賀保健センター 都賀町原宿 585-2 (地図参照)

◆時間 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

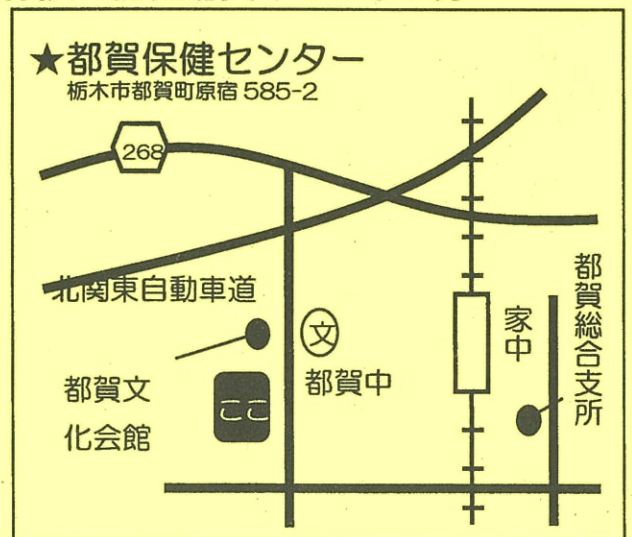
◆対象者 65歳以上で運動制限がなく、介護保険の認定を受けていない方
総合事業の対象者でない方
原則として12回とも参加できる方

◆持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、
動きやすい服装、運動靴、
メガネ(必要な方)

◆定員 20名(先着順)

◆申込み 電話にてお申込みください。

◆申込期限 8月16日(金)まで



◇申込み・問い合わせ先◇

都賀地域包括支援センター

TEL 28-0772 または 29-1103