

もの忘れが気になり始めたら、早めの取組が大切です！

参加費
無 料

楽しく脳と体をきたえる

「脳活教室」のご案内



©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
脳と体の健康アップを目指しましょう。

回	日程	時 間	内 容
1	9月12日（木）	10時～12時 （受付：9:45～）	脳の健康度チェック ※タブレットを使ってゲーム感覚で 楽しくチェックします。 講話「認知症を正しく知ろう！」
2	9月26日（木）		楽しい運動、脳活性化ゲーム
3	10月10日（木）		栄養講話、脳活性化ゲーム
4	10月24日（木）		お口の講話、脳活性化ゲーム
5	11月7日（木）	10時～ 11時30分	教室の振り返り、まとめ

【会 場】 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター）
大交流室（所在地：栃木市入舟町6番8号）

＜募 集＞ ①栃木第1地区～第7地区在住の65歳以上の方
②運動制限のない方

（介護予防・日常生活支援サービス、介護保険サービスを利用されていない方に限ります）

③全回継続して参加できる方

＜定 員＞ 20名（先着順）

＜持 ち 物＞ 筆記用具

☞運動日は、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴でお越しください。

＜申込期間＞ 7月30日（火）～ 8月9日（金）

＜申込方法＞ 電話または窓口にてお申し込みください。

◇お申込み・問合せ◇
栃木中央地域包括支援センター
☎ 21-2245