

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

R7年度「脳活教室」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11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25日(木)		楽しい運動、脳活性化ゲーム
3	10月9日(木)		栄養講話、脳活性化ゲーム
4	10月23日(木)		お口の講話、脳活性化ゲーム
5	11月6日(木)	10時~ 11時30分	教室の振り返り、まとめ

【会場】 第6地区コミュニティセンター 大会議室
(所在地: 栃木市菌部町2-14-9 (長寿園内))

<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・靴でお越してください。

<申込期間> 7月29日(火)~ 8月8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