

「はつらつ教室」(認知機能低下予防教室)

「認知症予防」は、自分にはまだ早いと思っていませんか？認知機能の低下を予防するためには、健康なうちから、脳トレや運動で、脳を活性化させる習慣づくりが大切です。

「はつらつ教室」に参加し、楽しみながら身体と頭を動かす習慣を身につけましょう。

▼日程【全14回】

	山名西学習等供用施設 【定員】20名(先着順)	柏森中央学習等供用施設 【定員】20名(先着順)
第1回 (事前測定)	令和8年7月28日(火) 午後1時00分～5時00分	令和8年11月24日(火) 午後1時00分～5時00分
第2回	令和8年8月4日(火) 午後1時30分～3時00分	令和8年12月1日(火) 午後1時30分～3時00分
第3回	令和8年8月18日(火) 午後1時30分～3時00分	令和8年12月8日(火) 午後1時30分～3時00分
第4回	令和8年8月25日(火) 午後1時30分～3時00分	令和8年12月15日(火) 午後1時30分～3時00分
第5回	令和8年9月1日(火) 午後1時30分～3時00分	令和8年12月22日(火) 午後1時30分～3時00分
第6回	令和8年9月8日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年1月5日(火) 午後1時30分～3時00分
第7回	令和8年9月15日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年1月12日(火) 午後1時30分～3時00分
第8回	令和8年9月29日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年1月19日(火) 午後1時30分～3時00分
第9回	令和8年10月6日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年1月26日(火) 午後1時30分～3時00分
第10回	令和8年10月13日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年2月2日(火) 午後1時30分～3時00分
第11回	令和8年10月20日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年2月9日(火) 午後1時30分～3時00分
第12回	令和8年10月27日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年2月16日(火) 午後1時30分～3時00分
第13回 (事後測定)	令和8年11月10日(火) 午後1時00分～5時00分	令和9年3月2日(火) 午後1時00分～5時00分
第14回	令和8年11月17日(火) 午後1時30分～3時00分	令和9年3月9日(火) 午後1時30分～3時00分

- ▼対 象 65歳以上の方（要介護要支援認定者及び事業対象者を除きます。）
- ▼内 容 認知症予防のための脳トレと運動【全14回コース】
- ▼持ち物 飲料水、フェイスタオル、筆記用具
- ▼参加費 無料
- ▼申込み 7月1日（水）より長寿介護課の窓口または電話で受付をします。※先着順
- ▼その他 会場の駐車場には限りがございます。徒歩もしくは自転車でお越しいただきますよう、ご協力をお願いします。