

はつらつ運動教室

「最近、忘れっぽくなってきたな」と感じることはありませんか？

これは老化現象によるもので、誰にでも起こる「もの忘れ」です。
一方、認知症は通常よりも急速に脳の老化が進んでしまう病気です。

認知症の原因は様々ですが、脳を刺激する生活習慣や運動によって、発症を遅らせたり、進行をゆっくりにすることができます。

この教室では、認知症予防に効果があるとされる生活の工夫をご紹介します、
脳が喜ぶ活動を楽しく実践していきます。椅子に座ったままの運動を中心に行いますので、
体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。

健康な身体を手に入れ、いつでもイキイキとした生活を楽しみましょう！

【日時】 毎週火曜日 全14回

11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日	9日	16日	23日
1月	6日	13日	20日	27日
2月	3日	10日		



※11月4日、2月3日は事前・事後の測定となります。

【時間】 教室時間 10:00～11:30（9:30より受付開始）

※11月4日、2月3日は9:30～15:30

【対象者】65歳以上の方（要介護・要支援認定者を除く）

【会場】 宮島公民館

【持ち物】

タオル・飲料水（水分補給のため）・筆記用具

※動きやすい靴と服装でお越しください。

【注意点】駐車場はございませんので、徒歩もしくは自転車でお越しください。

【申込みおよび欠席連絡】

扶桑町役場長寿介護課 田中 0587-92-4118（ダイヤルイン）

連絡時間 8:30～17:15（平日のみ）

※欠席連絡時は、教室名（はつらつ教室）、お名前、欠席日、欠席理由 をお知らせください。

予 定 表 (内 容)

回	日付	教 室 の 内 容
第1回	11月4日	■あたまの健康チェック(事前測定)
第2回	11月11日	体調確認、オリエンテーション(教室の説明) 脳活性化エクササイズ・ストレッチ・ホームワーク説明
第3回	11月18日	ホームワーク確認、講話(介護予防のために) 脳活性化エクササイズ・ストレッチ・筋力トレーニング
第4回	11月25日	ホームワーク確認、講話(認知症について) 脳活性化エクササイズ・ストレッチ・筋力トレーニング
第5回	12月2日	ホームワーク確認、講話(脳と体の元気を保つ身体活動) シナプソロジー・ストレッチ・ホームエクササイズ追加(③・④、No.2)
第6回	12月9日	ホームワーク確認、講話(脳と体の元気を保つ食習慣) シナプソロジー・ストレッチ・日常生活ウォーキング
第7回	12月16日	ホームワーク確認、講話(脳が喜ぶ生活習慣) シナプソロジー・日常生活ウォーキング・筋力トレーニング
第8回	12月23日	ホームワーク確認、グループワーク① シナプソロジー・ウォーキング講座・ホームエクササイズ追加(⑤、No.3)
第9回	1月6日	ホームワーク確認、グループワーク② シナプソロジー・ウォーキング講座
第10回	1月13日	ホームワーク確認、グループワーク③ シナプソロジー・ウォーキング講座
第11回	1月20日	ホームワーク確認、講話(大切にしたい社会とのつながり) シナプソロジー・ウォーキング講座・ホームエクササイズ追加(⑥、No.4)
第12回	1月27日	ホームワーク確認、講話(内容振り返り) シナプソロジー・ウォーキング講座
第13回	2月3日	■あたまの健康チェック(事後測定)
第14回	2月10日	ホームワーク確認、シナプソロジー、測定結果説明 ※特別講話 運動の継続について・終了式