

# 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