



～ 扶 桑 町 介 護 予 防 事 業 ～

はつらつ教室



参加者募集

認知症の発症を予防するには、元気なうちから、体を動かしたり頭を働かせたりして、脳を活性化させることが大切です。

「はつらつ教室」では、認知症予防に効果があるとされる有酸素運動と脳のトレーニングを組み合わせた運動を行い、楽しみながら認知症を予防します。健康な脳と体を維持し、いつまでも「はつらつ」とした生活を送りましょう！

対象者 **町内にお住まいの65歳以上の方**

(介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方)

※先着順、初めて参加される方を優先させていただきます。

※駐車場はありません。徒歩か自転車で参加できる方が対象です。

定員 扶桑台公民館：**15名** 羽根公民館：**20名**

参加費 **無料**

開催日程(全14回)

<場所：扶桑台公民館>

【第1回(事前測定)】10月10日(火)：午前9時30分～午後3時30分

【第2回】～【第12回】すべて午前10時00分～11時30分

10月18日(水)、10月25日(水)、11月1日(水)、

11月8日(水)、11月15日(水)、11月22日(水)、

11月29日(水)、12月6日(水)、12月13日(水)、

12月20日(水)、1月10日(水)

【第13回(事後測定)】1月15日(月)：午前9時30分～午後3時30分

【第14回】1月24日(水)：午前10時00分～11時30分

<場所：羽根公民館>

【第1回(事前測定)】10月11日(水)：午前9時30分～午後3時30分

【第2回】～【第12回】すべて午後1時30分～3時00分

10月18日(水)、10月25日(水)、11月1日(水)、

11月8日(水)、11月15日(水)、11月22日(水)、

11月29日(水)、12月6日(水)、12月13日(水)、

12月20日(水)、1月10日(水)

【第13回(事後測定)】1月17日(水)：午前9時30分～午後3時30分

【第14回】1月24日(水)：午後1時30分～3時00分

【申し込み先】扶桑町役場 長寿介護課 93-1111 内線535