

認知症予防事業

あたまとからだ元気教室参加者募集

高齢になっても定期的に集まり、仲間と一緒に体操やおしゃべりを楽しむことは、『こころ』と『からだ』の健康づくりや介護予防に効果があることがわかっています。

「あたまとからだ元気教室」は、参加者みなさんが楽しく、笑いながら認知症予防・介護予防に取り組める教室です。

感染予防を行いながら、楽しく介護予防をはじめてみませんか？

【日 程】 9月8日～12月22日の毎週木曜日 午後1時30分～3時
(11月3日は休講日。全15回)

【会 場】 谷和原公民館十和分館(つくばみらい市上長沼1240)

【対象者】 十和小学校地区にお住まいの60歳以上の方

【申込み】 8月22日(月)までに介護福祉課窓口または電話にて
お申込みください

(定員20名/応募者多数の場合は抽選)

【内 容】 ・介護予防や認知症予防のための簡単な体操
・参加者同士の交流、仲間づくり など

【講 師】 所 圭吾氏(理学療法士、シナプソロジーインストラクター)



申込み・問合せ先

つくばみらい市役所 伊奈庁舎

保健福祉部介護福祉課介護支援係

電話 0297-58-2111 (内線 4301)