

認知症予防教室

# あたまとからだ 元気教室

『あたま』を活性化し、『からだ』を元気にする介護予防教室を開催します！  
仲間と一緒に楽しく、笑いながら介護予防、認知症予防に取り組んでみませんか？

参加費  
無料

- |     |   |
|-----|---|
| 日程  | 7月4日から9月26日の毎週火曜日(全12回)<br>午後1時30分～3時30分 (8月15日は休み)                             |
| 会場  | 福岡分館(谷和原公民館)つくばみらい市福岡 1433  |
| 対象  | 福岡小学校区内にお住いの60歳以上の方<br>(要支援・要介護の認定を受けていない方)                                     |
| 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運動<br>・シナプソロジー <sup>*</sup> を用いた脳活性化メソッド<br>・参加者間の交流、仲間づくり など |
| 申込み | 6月16日(金)までにお電話または介護福祉課窓口にて<br>お申し込みください。  |

※シナプソロジーとは・・・

2つのことを同時に行ったり、左右で違う動きをするなど、普段と違う動きをするエクササイズで、脳の機能を高められると考えられています。

【講師】

ところ けいご

所 圭吾 氏

・理学療法士

・シナプソロジー教育トレーナー

【申込み・問合せ先】

つくばみらい市役所伊奈庁舎 介護福祉課介護支援係

電話0297-58-2111(内線4307)

