




🌸 介護予防教室 🌸

🧠 脳活性化教室のご案内

脳を健康に保つポイントは、「健康な身体」と「脳を使う習慣」です。積極的に外出し、運動や音楽など仲間を楽しむ習慣を持つことはとても有効です。

市では認知症予防の教室を実施しています！ぜひご参加ください♪

対象者	生き生き若返りコース…主に75歳以上の後期高齢者 ※運動制限がなく、要介護認定等を受けていない人	
内容	脳を活性化する読み書き、計算、レクリエーション、体操など その他講座（栄養講座、音楽鑑賞、ものづくり など） ※講座内容の一覧表は、教室の初回にお渡しします。	
場所	あわら市保健センター	
定員	約20人 ※申込多数の場合、人数制限あり	
日時	月2回（金曜日） 9：30～11：30 ※詳細は裏面を参照	
持ち物	水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具	
服装	動きやすい服装	
通所方法	個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。	
申込み	<u>事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。</u> <u>（初回提出：申込書、健康チェックリスト）</u>	
その他	●体調に不安のある方は参加の自粛をお願いします。	

問い合わせ・申し込み先 ※随時受付中
あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ
☎ 73-8022（直通）

令和6年度脳活性化教室 日程等一覧

🌸 **生き生き若返りコース** 対象：後期高齢者（75歳以上）

時間：午前9：30～11：30

令和6年5月	5月10日（金）	5月24日（金）
6月	6月14日（金）	6月28日（金）
7月	7月12日（金）	7月26日（金）
8月	8月 9日（金）	8月23日（金）
9月	9月13日（金）	9月27日（金）
10月	10月11日（金）	10月25日（金）
11月	11月15日（金）	11月29日（金）
12月	12月 6日（金）	12月20日（金）
令和6年1月	1月10日（金）	1月24日（金）
2月	2月 7日（金）	2月21日（金）
3月	3月 7日（金）	—

【注意点】

※天候（台風、大雪など）の影響により、中止等になることがありますので、ご了承ください。中止の場合は、電話連絡をさせていただきます。

※会場の受け入れ人数によって、人数が多い会場は参加を制限させていただくこともありますので、ご了承ください。

