

間違えても
大丈夫♪
参加すること
が脳トレ！

脳活イキイキ教室

受講者募集

脳や体を元気に
するコツを楽しく
学べる教室です！

人やものの名前が出てこない、会話の中で「あれ」「それ」が増えた等、もの忘れに関する心配ごとはありませんか。

もの忘れの予防には、外出して他者と交流したり、簡単な計算を行ったりすることが有効だと言われています。この教室は、教室サポーターと一緒に、楽しく脳トレや軽い体操を行います。

【日にち】 5月15日(木)、5月22日(木)、5月29日(木)、6月5日(木)
6月12日(木)、6月19日(木)、6月26日(木)

【時間】 10時～11時

【場所】 総合文化センター2階視聴覚室

【対象者】 「もの忘れが心配」と感じている 65 歳以上の市民の方

【内容】 簡単な計算プリント等の課題を行いながら、他者との交流を楽しみます。

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具・飲み物・メガネ(必要な方)

【定員】 18名(先着順)

【実施者】 みずなみ瀬戸の里、教室サポーター、高齢福祉課

【申込み】 5月8日(木)までに高齢福祉課またはみずなみ瀬戸の里へお申込みください。

【申込み・問合せ】

高齢福祉課 ☎68-2117 みずなみ瀬戸の里 ☎67-3003