



脳活イキイキ教室

受講者募集

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、身体を動かす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脳トレや軽い体操をしたり、交流を楽しみます。



【日にち】 10月15日(木)、10月22日(木)、10月29日(木)、11月5日(木)
11月12日(木)、11月19日(木)、11月26日(木)

【時間】 10時～11時

【場所】 特別養護老人ホーム みずなみ瀬戸の里(稲津町小里2723番地1)

【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(えんぴつ又はシャープペンシル、消しゴム)・飲み物・メガネ(必要な方)

【定員】 15名程度(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】 10月7日(水)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



間違えても大丈夫♪
参加することが脳トレ！



脳や体を元気にするコツを
楽しく学べる教室です！