

高齢者の皆さんが生きがいをもって暮らすために

『脳若返り教室』参加者大募集!



『脳若返り教室』は、iPadを使った認知症予防のための脳トレーニング教室です。参加者同士、楽しくコミュニケーションをとりながら、視覚・聴覚からの刺激や、指先を動かすことで脳を活性化します。また、体を動かす体操もできます。毎回異なるプログラムで、飽きずに楽しく続けられる教室です。脳若返り教室で、脳と体と心の健康を保ちましょう。

最近、下のチェックシートのようなことがありますか?もしかししたら、脳の活動が弱まってきているのかもしれない。気になった方は、

平成30年度 脳若返り教室日程表

	日程	時間・場所
1	4月16日(月)	■時間 14時～ 15時30分
2	5月7日(月)	
3	5月21日(月)	■受付 13時30分～
4	6月4日(月)	
5	6月18日(月)	■場所 荏崎市保健福祉 センター
6	7月2日(月)	
7	7月17日(火)※1	
8	8月6日(月)	
9	8月20日(月)	
10	9月3日(月)※2	
11	9月18日(火)※1	
12	10月1日(月)	

- ※1 第7回と第11回が火曜日となりますのでご注意ください。
- ※2 第10回のみ10時～11時30分の開催となります。

- 『脳若返り教室』へ参加していませんか?
- 内容 iPadを使った脳のトレーニング
- ※ iPadの使い方教室ではありません。
- 対象者 市内に住所がある65歳以上の方で、自身で教室へ通うことのできる方
- 定員 20名(要申込・先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具・動きやすい服装・眼鏡等(必要な方のみ)

脳の健康チェックシート

- 同じ話や同じ質問を繰り返す。
- 新しいことが覚えられなくなった。
- いつも探し物をしている。
- 約束を忘れてしまうようになった。
- 身だしなみを気にしなくなった。
- 外出や他人と交流する機会がない。

※ iPadは主催者で用意
■申し込み・問い合わせ
もの忘れ相談センター
(保健福祉センター内)
☎23-4464

シニア健康サポーター募集

市では地域の高齢者の方々の健康づくりや介護予防活動を行政とともに、身近で支援して下さるサポーターの養成を行っています。

■シニア健康サポーターってどんなことなの?

介護予防のために実施されている『いきいき貯筋クラブ』などで健康づくりをサポートしていただきます。

■シニア健康サポーターになるには?

養成研修(全4回)をすべて受講された方を「シニア健康サポーター」として登録します。養成研修終了時には、修了証と認定証をお渡しします。その後、シニア健康サポーターとして、地域のいきいき貯筋クラブで活動していただきます。

■対象 趣旨に賛同される方

■募集期間 4月2日(月)～20日(金)

■問い合わせ 介護保険課 介護予防担当 ☎23-4313

■定員 20名(先着順)

■申込方法 電話・窓口にてお申込ください。

平成30年度 シニア健康サポーター養成講座日程表

日程	内容	時間	場所
5月22日(火)	介護予防について、介護予防活動における高齢者へのサポート方法、体操等の指導	9時30分～11時30分	保健福祉センター
6月7日(木)		9時30分～11時30分	
6月20日(水)		13時30分～15時30分	
7月6日(金)		13時30分～15時30分	

