

## 『レッツ!!脳健クラブ』全6回コース 参加者募集

認知症予防の方法を知り、楽しみながら体験することで脳をいきいき元気にする教室です。脳の活性化につながる「計画を立てる」「頭を使って体操をする」「体を動かす」「料理をする」「音楽を楽しむ」などを参加者同士の交流を楽しみながら行います。(内容は一部変更する場合があります。)

- 対象者 町内在住の65歳以上の人  
(介護認定を受けている人は除く)  
※原則として、全日程参加できる人を対象とします。
- 時間 9時30分～11時
- 場所 町地域包括支援センター(町保健センター2階)
- 定員 20人(先着申込順)
- 参加費 無料
- 申込期間 6月6日(月)～6月20日(月)

開催日	内容
7月 8日(金)	講義「脳の健康を保つ生活」
8月 5日(金)	旅行の計画を立てよう
9月 2日(金)	健康運動指導士による認知症予防体操
10月 7日(金)	ウォーキングで季節を感じよう
11月 4日(金)	おやつ作りをしよう
12月 2日(金)	音楽を楽しもう

### 『レッツ!!脳健クラブ』のボランティアを募集します

「レッツ!!脳健クラブ」で教室のお手伝いをするボランティア(サポーター)を募集します。概ね60歳までの方で、認知症予防に関心があり、参加者への声かけや活動のお手伝いをしていただける人を募集します。

- 募集人数 5人程度
- 謝金 1回あたり1,000円
- 申込期間 6月6日(月)～6月20日(月)

## 『まるごと介護予防教室』全7回コース 参加者募集

寝たきりになるのも、はじめは「つまづいたり、転んだりしやすくなった」などの小さな体の変化からです。この機会に、ぜひ介護予防教室に参加しませんか。

- 対象者 町内在住の65歳以上の人で、医師から運動制限の指示がなく、次の内容が当てはまる人  
(介護認定を受けている人は除く)  
※原則として、全日程参加できる人を対象とします。

- 手すりなどを使わないと階段が昇れない
  - 椅子から立つときに何かにつかまる
  - 15分位続けて歩けない
  - 転んだことがある
  - 転倒する不安がある
- ➡ 3項目以上当てはまる人

もしくは

- 固いものが食べにくい
  - お茶や汁物などでむせる
  - 口の渴きが気になる
- ➡ 2項目以上当てはまる人

- 内容 “動くこと”、“お口のこと”、“食べること”、“認知症のこと”など幅広く学びます。ストレッチや足の筋力向上のため、椅子に座って行う体操を行ったり、口腔清掃の仕方、元気になる食事の秘訣などを楽しく学びます。
- 開催日 7月27日(水)・8月10日(水)・9月14日(水)・9月28日(水)・10月12日(水)・11月9日(水)・11月24日(木)
- 時間 10時～11時30分
- 場所 町中央公民館
- 定員 20人(先着申込順)
- 参加費 無料(教材費は別途必要です)
- 申込期日 6月6日(月)～6月20日(月)

申込・問い合わせ 町地域包括支援センター (☎33-0270)