

令和7年度 脳活性化教室

開催決定

こんにちは、皆さんいかがお過ごしですか。

元気で住み慣れた地域で暮らしていくために、筋力の低下、認知機能の低下の予防に取り組みたいですね。認知症予防に効果のある、「体を整える」「頭を使う」「心を動かす」これらの要素を取り入れた教室を行います。今後の生活に活かせるお話、体操、レクリエーション、脳トレなど、仲間と楽しみながら取り組み、はつらつとした毎日を送りませんか。ぜひお誘いあわせてお申し込み下さい。

場所：日高公民館 1階 集会室

時間：10時～11時30分 参加費：無 料

内容：認知症や予防に関するお話・体操・レクリエーションなど

お願い：動きやすい服装・水分補給

6回シリーズの教室です。出来るだけ毎回参加目指しましょう！

定員：20名（9月20日までにお申し込みください）



※内容は変更する場合がございます。ご了承下さい

日程	内容
1 令和7年10月3日(金) 10時～11時30分	オリエンテーション・体力測定・体操 ☆お話☆認知症について知ろう 
2 令和7年10月17日(金) 10時～11時30分	体操 ☆お話☆お口のリハビリについて 
3 令和7年11月7日(金) 10時～11時30分	体操 ☆お話☆音楽療法～心と体をリフレッシュ～ 
4 令和7年11月21日(金) 10時～11時30分	体操 ☆お話☆消費者被害について 
5 令和7年12月5日(金) 10時～11時30分	体操・レクリエーション ☆お話☆知っておきたい終活のこと～エンディングノート活用～
6 令和7年12月19日(金) 10時～11時30分	体操・体力測定・まとめ・修了証授与ほか 



【お申し込み・お問い合わせ先】

連絡先：今治市地域包括支援センター西・南

電話：0898-33-7861 担当 林・阿部・村上

