



## 元気復活お達者教室(脳活性化コース)

「物忘れが気になる…足腰も弱くなってきた…」  
送迎を利用して頭も体も元気にしたい人に



脳活性化プログラムを中心に、運動・食生活・お口に関する内容も組み合わせて行います。週2回、3カ月間の短期集中で、体丸ごと元気を目指します(全22回)。

とき・ところ・申込期間など 別表1のとおり  
申込方法 電話で介護老人保健施設銀玲(介護予防) ☎070-1001-0827へ  
※受付は平日の午前10時～午後3時

その他 ▷会場への送迎を希望する人は、申込時に相談してください。なお、送迎対象地域は別表1のとおりですが、希望者が多数の場合は、希望に添えない場合があります  
▷送迎を希望しない人は、都合の良いコースを選んでください  
▷定員を超えた場合は、初めて参加する人・送迎対象地域の人を優先に、抽選します

(別表1) お達者教室開催スケジュール

コース	実施時期	とき	ところ	定員	申込期間	送迎対象地域
1	6～8月	月・木曜日午後1時30分～3時	子持社会体育館	15人	4月17日(月)～28日(金)	小野上・子持・北橋
2		火・金曜日午後1時30分～3時	渋川ほっとプラザ			渋川・金島・伊香保
3	12～2月	月・木曜日午後1時30分～3時	渋川すこやかプラザ		10月 ※	古巻・豊秋・赤城

※ 申込期間などの詳細は、回覧(送迎対象地域のみ)でお知らせする予定です

### 運動(筋トレ)中心コースのご紹介

元気復活お達者教室は、運動(筋トレ)中心コースも右表のとおり開催します。申し込みなどの詳細は、回覧(実施地区)で案内する予定です。

実施時期	実施地区	申込時期
9～11月	渋川・金島・古巻・豊秋・伊香保・小野上・子持	7月
12～2月	赤城・北橋	10月

## 脳活塾

脳活に役立つ知識を知りたい！  
しっかり体を動かして脳活したい人に

健康運動指導士による「脳を刺激するコグニサイズ(頭を使いながら運動)」を中心に行いながら、認知症を遠ざける生活習慣を学習します。立って行う、やや強度の高い運動です。

とき 10～12月の毎週木曜日(原則)午後1時30分～3時(全10回)

ところ 渋川ほっとプラザ

定員 20人

※詳細は、広報しぶかわ8月15日号でお知らせします



### 各教室申込時の 共通事項

対象 次の両方に当てはまる人  
①65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる  
②要介護認定を受けていない  
※「お達者教室」、「脳活塾」は、上記に加えて、介護保険などの通所型サービスの利用がない人  
その他 身体状況により、お断りする場合があります

# 人生100年時代の鍵は「脳活」×「デジ活」



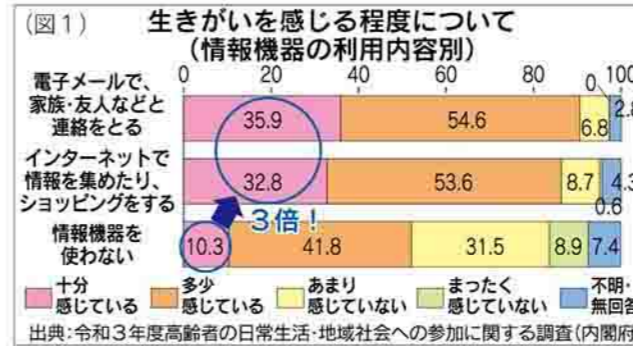
「人生100年時代」に突入し、健康な身体を維持するため、定期的な運動やバランスの良い食事などを意識して生活している人は多いと思います。より自分らしく、アクティブに過ごすためには、身体だけでなく脳の健康を保つことも重要です。

内閣府の調査によると、パソコンやスマートフォンなどの情報機器を使わない人よりも、使用していると回答した人の方が「生きがい」を十分に感じている割合が約3倍となっています(図1)。

1. 日常生活でインターネットを使用したり、メールで人と交流することなどが「生きがい」にも影響していることが分かります。生き

脳の活性化につながる「デジ活」始めませんか？

市は、さまざまな人が広く「脳活」を始められるよう、各種事業を展開しています。今年度は、デジ活(情報機器の積極的な活用)につながるメニューを取り入れ、脳活性化事業をさらにバージョンアップしました。新しいことへのチャレンジも脳の活性化につながります。詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。



がいを感じながら生活することは、気持ちの安定や幸福感が向上し、脳の活性化にもつながります。市は、デジタル機器を使った「脳活」事業を今年度新たに実施します。ぜひ、参加してみませんか。

## NEW タッチでチェック！脳活体験会&アタマカラダ!ジム

認知症を「学ぶ」、自分の状態を「知る」、脳活(運動)を「体験」したい人に

〈タッチでチェック！脳活体験会〉

とき・ところ 下表のとおり

内容 ▷認知症の正しい情報を学ぶ講演会  
▷楽しく知ってみませんか？あなたの脳の健康度(タブレットを使った脳の健康度測定)  
▷脳を活性化させるアタマとカラダ両方を使ったトレーニング(運動)体験

定員 各回30人(先着)

申込方法 電話で介護保険課(☎2116)へ

申込期間 4月24日(月)～5月2日(火)

脳活体験会のスケジュール

とき	ところ
5月19日(金) 午前10時～正午 午後2時～4時	金島ふれあいセンター
5月26日(金) 午前10時～正午 午後2時～4時	赤城公民館 渋川ほっとプラザ



※診断を目的としたものではありません

〈アタマカラダ!ジム〉

とき 6月6日～8月8日の毎週火曜日午前10時～11時

ところ 金島ふれあいセンター

内容 脳活体験会で実施したトレーニング、ストレッチなど

対象 脳活体験会に参加した人