

参加無料! カラダとアタマの元気度チェック!

# 健康おうえんデー

より自分らしくアクティブに過ごすため、今のカラダやアタマの元気度を知ること、毎日の生活でできることから取り組むことが大切です。いきいき生活のヒントをみつけてみませんか。

**Check!**  
学んで!

食生活、口腔ケアなど今日からできるカラダとアタマに良いポイントをお伝え!

## カラダとアタマの元気度チェック

**Check!**  
知って!

✓血管年齢測定



✓体力測定



✓脳の健康度測定



タブレットを使って  
ゲーム感覚で  
楽しく!

※各チェックは診断を目的としたものではありません

**Check!**  
体験!

脳を活性化するトレーニング「アタマカラダ!ジム」体験  
(椅子に座って有酸素運動と脳の認知機能に関わる場所を刺激する運動)

## 日時・会場

日程	時間	会場	申込受付
5月	29日	午前10時~12時	5月1日(水) ~13日(月)
	(水)	午後2時~4時	
	31日	午前10時~12時	
	(金)	午後2時~4時	
7月	10日	午前10時~12時	6月3日(月) ~17日(月)
	(水)	午後2時~4時	

## 対象

市内在住の  
65歳以上の方

## 定員

各回20名

\*定員を超えた  
場合は抽選

## 参加者特典

健康おうえんデーに参加すると、当日体験した脳を活性化するトレーニングの教室  
“脳活トレーニング教室”(全10回)に参加できます!!

\*申込みは健康おうえんデー当日にご案内

○5月参加 日時:令和6年6月18日~8月27日の毎週火曜日 午前10時~  
会場:金島ふれあいセンター

○7月参加 日時:令和6年8月29日~10月31日の毎週木曜日 午後1時30分~  
会場:渋川ほっとプラザ

問合せ・申込み先 : 渋川市役所介護保険課 ☎22-2116