

令和6年度 1コース目

脳活塾

動いて
学んで



脳を活性化!

参加者募集

申込期間

令和6年7月1日(月)～7月16日(火)



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などを学びます。

日程：9月4日(水)～11月6日(水) 毎週水曜日 全10回

時間：10時～11時30分

会場：赤城公民館 ホール

内容：◆前半約25分 脳活のための学習

【担当者：保健師・健康運動指導士・歯科衛生士・管理栄養士】

◆後半約60分 立って行うやや強度の高い運動

【担当者：健康運動指導士】

定員：20名（定員を超えた場合は、初回優先で抽選）

参加費
無料



- 対象者：① 65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる人
② 要介護認定を受けていない人
③ 介護保険等の通所サービスの利用がない人

※運動中心の教室のため、持病等があり、受診中または経過観察中の方は、必ず主治医に教室参加の了承を得た上でご参加ください

申込・問合せ先：渋川市役所 介護保険課 ☎22-2116

<渋川市は、群馬ヤクルト販売(株)と地域包括連携協定を締結しています>

人も地球も健康に
Yakult
群馬ヤクルト販売(株)