

参加無料！

健康おうえんデー

『学んで』、あれこれ『知って』、『動かす』ができる！

「アクティブに過ごしたい」、「楽しみながら今の自分を知りたい」そんなあなたにおすすめです。

学んで！

カラダとアタマに良い生活のポイント



知って！

✓脳の健康度測定

ゲーム感覚で楽しく！



✓元気度チェック



血管年齢
測定



体力
測定



野菜摂取量
チェック

短時間で実施
できるように
なりました

動かす！

椅子に座って
脳を活性化する
トレーニング

* 各チェックは診断を目的としたものではありません

* 元気度チェックの項目は変更になることがあります

対象

市内在住の65歳以上の方

定員

各回30名（定員を超えた場合は抽選）

日程	時間	会場	申込受付
6月5日（木）	午前10時～12時	子持公民館	5月1日（木） ～16日（金）
	午後2時～4時	中央公民館	

* 上記日程のほか、12月15日（月）午前10時および午後2時から、ほっとプラザを会場に行います。

詳細は、9月以降の各種介護予防事業および11月1日号広報にてお知らせします。

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9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

日 時：令和7年6月17日～8月12日の毎週火曜日 午後2時～

会 場：中央公民館

問合せ・申込み先： 渋川市役所介護保険課 ☎22-2116