

参加費無料

みみとカラダの元気度チェック



こんな『気になる』ありませんか？

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを憶測で判断することがある
- ☐ 会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 会話をしているときに聞き返すことが増えた



など・・・

「聴脳科学総合研究所」ヒアリングフレイル チェックリストを一部抜粋・改変

チェックに当てはまったら

「聞き取る機能の衰え」が原因かもしれません。

聞き取る能力の衰えは、認知症やうつ病のリスクが高まると言われています。
チェック会に参加して、「聞こえ」について知ってみませんか。

内 容

- 医師が教える「聞こえについてのみみよりな話」
- 聞こえのチェックと相談
20文字の単音が再生されその言葉を答える簡単なチェック
- 体力測定、脳を活性化する運動



対 象

市内在住の65歳以上の方

定 員

各30名程度（要申込み、先着）

日時・会場

午前：10時～11時30分

午後：1時30分～3時

日程	時間	会場	広報	申込受付
7月9日(水)	午後	北橘公民館	6月号	6月6日(金)～27日(金)
8月7日(木)	午前	渋川公民館		6月6日(金)～7月31日(木)
12月4日(木) ※ 聞こえのチェックのみ実施	午後	中央公民館	11月号	11月7日(金)～27日(木)
令和8年 3月4日(水)	午前	渋川市民会館	2月号	2月6日(金)～25日(水)

※ 参加できるのは1回のみです。

【会場アクセス(渋川市民会館)】 ★ 経路検索には、スマートフォン専用サービス「GunMaadS」が便利です
 バス：渋川駅～渋川スカイランドパーク～伊香保温泉線(関越交通(株))「市民会館前」下車
 渋川温泉～渋川駅～渋川スカイランドパーク線(渋川タウンバス/日本中央(株))「市民会館前」下車
 電車：JR上越線「渋川駅」から徒歩約20分

問合せ・申込先：渋川市役所介護保険課 ☎22-2116