

令和7年度

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7年9月1日(月)～9月17日(水)



「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（体調の管理や食生活、お口の健康等）を学びます。

日程：令和7年10/8（水）・15（水）・22（水）・29（水）、
11/6（木）・12（水）・19（水）・26（水）、
12/4（木）・10（水）の全10回

時間：10時～11時30分

会場：渋川ほっとプラザ 4階 大会議室

内容：◆前半約25分 脳活のための学習

◆後半約60分 **立って行うやや強度の高い運動**

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)