

脳の活性化を目指す 脳活塾を開催します



学習の様子



運動の様子

(別表) 脳活塾の日程・会場

とき			ところ
1	10月8日(水)	午前10時 ～ 11時30分	川と ほっぴら プラザ
2	10月15日(水)		
3	10月22日(水)		
4	10月29日(水)		
5	11月6日(木)		
6	11月12日(水)		
7	11月19日(水)		
8	11月26日(水)		
9	12月4日(木)		
10	12月10日(水)		

「最近もの忘れが気になり始めた」「脳活(脳の活性化)に役立つ知識を知りたい!」「しっかり体を動かして脳活したい!」人は、ぜひ、参加してください。

「脳活塾は、「脳を刺激する」(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、お口の健康など)を学ぶ全10回の教室です。」

詳しくは、**本介護保険課(☎22-116)**へ。

「最近もの忘れが気になり始めた」「脳活(脳の活性化)に役立つ知識を知りたい!」「しっかり体を動かして脳活したい!」人は、ぜひ、参加してください。

「脳活塾は、「脳を刺激する」(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、お口の健康など)を学ぶ全10回の教室です。」

詳しくは、**本介護保険課(☎22-116)**へ。

「最近もの忘れが気になり始めた」「脳活(脳の活性化)に役立つ知識を知りたい!」「しっかり体を動かして脳活したい!」人は、ぜひ、参加してください。

「脳活塾は、「脳を刺激する」(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、お口の健康など)を学ぶ全10回の教室です。」

詳しくは、**本介護保険課(☎22-116)**へ。



長寿を祝福して 敬老祝金を贈呈します

市は、長寿を祝福し敬老の意を表するため敬老祝金を贈呈しています。

対象・贈呈額 9月1日現在、市内に居住し、住民票に記載があり、令和7年4月1日～令和8年3月31日に次の年齢になる人

▷88歳＝1万円 ▷99歳＝2万円
▷101歳以上＝2万円

贈呈方法 口座振込

※該当が見込まれる人へ、8月中旬に通知を送付しました。振込口座などの必要事項を記入して、返送してください

その他 100歳到達の人には、誕生月に別途お祝いに伺います

問合せ先 本高齢者安心課(☎22-2257)

ホームページID 4323



音楽の力で認知症予防 若返りリトミック講座

音楽を楽しむながら、「あたま」「こころ」「からだ」がイキイキと活性化する体験をしてみませんか。音楽が苦手な人も心配なく参加できます。

詳しくは、**本介護保険課(☎22-2116)**へ。

とき 10月16日(木)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時開始)

ところ 市民会館

内容 音楽を活用し、心身の若返りと認知症予防を目的としたプログラムを実施します

講師 濱田幸子さん、松島裕子さん(国立音楽院認定音楽療法士)

対象 市内在住の65歳以上の人

参加料 無料

定員 80人(先着順)

その他 動きやすい服装で参加してください

申込方法 下の2次元コードの申込フォームまたは電話で介護保険課へ

申込期間 9月8日(月)～26日(金)

ホームページID 12485

