

令和8年度

脳活塾

参加者募集

考えて

動いて

学んで



脳の活性化を！

申込期間

令和8年9月1日（火）
～9月17日（木）

認知機能の維持・向上に効果があるといわれる“コグニサイズ（頭をつかいながらの運動）”を中心に、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）について学びます。

日程

全10回 毎週金曜日
10月：16日、23日、30日
11月：6日、13日、20日、27日
12月：4日、11日、18日

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）

対象

- 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