

一般介護予防事業 フレイル予防教室

『脳いきいき教室』の参加者を募集します！

物忘れや認知症予防のための講座を開催します。

頭と体を動かしながら脳を刺激するプログラムです。楽しみながら、脳にたくさんの刺激を与えましょう。

内容は、体力測定、有酸素運動・脳と体を同時に使う運動(コグニサイズ等)、認知機能検査(国立長寿医療研究センター開発のNCGG-FAT)などを行います。男性や初めての方、大歓迎です。

【会場・日程・申込期間】

- ①湖南公民館 5月10日、17日、24日、31日、6月7日、14日(毎週金曜日)
申込受付期間延長：5月2日(木)まで
- ②四賀公民館 6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日(毎週木曜日)
申込期間：5月17日(金)
- ③諏訪市総合福祉センターいきいき元気館
※いきいき元気館は定員に達したため申込を終了しました。

【時間】①②③共通 午後1時30分～午後3時

【対象者・定員】

諏訪市内在住の65歳以上の方、各コース12名、先着順
※申し込み多数の場合は初めての方を優先します

【持ち物】運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物

【参加費】1,200円(保険料、資料代、お茶代)

【申し込み・問い合わせ先】

諏訪市社会福祉協議会

電話：0266-52-2508(午前9時～午後5時)



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
(担当) 坂西 周子
電話 0266-52-4141(内線298)
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp



令和6年度 脳いきいき教室



物忘れや認知症予防のための講座を開催します。頭と体を動かしながら脳を刺激するプログラムです。楽しみながら、脳にたくさんの刺激を与えましょう。5月開始の湖南コース（湖南公民館）・6月開始の四賀コース（四賀公民館）・7月開始の元気館コース（いきいき元気館）です。いずれも全6回で内容は同じです。いずれかをお選びください。

- ◆対象：65歳以上の方で物忘れが気になる方、認知症予防に関心がある方 各コース定員12名
※室内運動が可能な方
- ◆内容：体力測定、有酸素運動・脳と体を同時に使う運動（コグニサイズ等）
認知機能検査（国立長寿医療研究センター開発のNCGG-FAT）
- ◆会場：① 湖南公民館 ② 四賀公民館 ③ 諏訪市総合福祉センターいきいき元気館
- ◆持ち物：動きやすい服装、タオル、上履き
記入済の「健康・生活についての質問票」（このチラシと同封しています）
- ◆参加費：1,200円（保険料、資料代、お茶代）



①湖南コース

＝午後1時30分から3時＝

5月10・17・24・31
6月7・14

※毎週金曜日の開催です。

申込締切 5月2日

②四賀コース

＝午後1時30分から3時＝

6月6・13・20・27
7月4・11

※毎週木曜日の開催です。

申込締切 5月17日

③元気館コース



＝午後1時30分から3時＝

7月3・10・17・24・31
8月7

※毎週水曜日の開催です。

申込締切 6月14日

お申込みは裏面に記入の上、●諏訪市社会福祉協議会（湯小路いきいき元気館2階）へご提出ください。後日、受講決定のご連絡をさせていただきます。先着順ですのでご了承ください。

お問い合わせ：諏訪市社会福祉協議会 ☎52-2508