



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。

お問合せ：諏訪市社会福祉協議会 ☎52-2508