



シニア向け 情報

**認知症予防実践プログラム
健康な脳づくり教室**
「脳は幾つになっても
新しく変化できる」

認知症予防には、あなたの「認知症にならないぞー」という決意と運動・人の輪に参加すること・好奇心・食べる・おしゃべり・笑い・感謝の心を持ち続けることが大切だと言われます。

認知症予防実践プログラムには、全ての要素が含まれています。

とき 6月5日 7月3日 8月7日 9月4日 10月2日

(第1月曜)全5回

午前9時30分～11時30分

ところ 老人福祉センター 和室

対象 60歳以上の方または老人クラブ会員

内容

・体を使ういろいろな運動と、頭(口)を使う多様な遊びを楽しむ行う。

・日常生活の中で、手、口、足をよく使う習慣を身に付けて脳を活性化し、認知症の原因物質の蓄積を抑える。

講師 名古屋市立大学名誉教授
(脳生理学)・音楽療法士・認知症

ケア専門士・鍼灸師・ヨガセラピスト・笑い筋体操インストラクター・切り絵師・NPO法人健康な脳づくり

定員 20名

参加費 500円(材料費等)

申込期間 5月9日(火)～29日

(月)

※定員になり次第締め切ります。

※申込時に認知度状態の測定を随時実施します。

申込・問合せ先 老人福祉センター
☎(443)0553

高齢者サロンを開催します

介護予防活動の一環として高齢者サロンを開催しています。

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、健康体操やゲームなどを行い、閉じこもりや認知症予防に取り組んでいます。ぜひ、足を運んでみてください。

また、「サロン」立ち上げのサポートを行っています。開設をお考えの方は、役場民生課または地域包括支援センターへご相談ください。

●にこにこDAY

とき 5月13日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム

おおはる(北間島字宮西28)

参加費 無料(予約不要)

開設団体 愛の家グループホーム

ムおおはる

今後の予定 6月10日 7月8日

8月19日 9月9日 10月14日 11

月11日 12月9日、平成30年1月

13日 2月10日 3月10日(全土曜)

問合せ先 愛の家グループホーム

ムおおはる

☎(449)6013

●大治オレンジの会

とき 5月10日(水)午後1時30

分～3時30分

ところ 特別養護老人ホーム希望の郷大治

参加費 200円(茶菓子代)

開設団体 大治オレンジの会

今後の予定 毎月第2水曜(予約不要)

約不要)

問合せ先 役場民生課

内線115

地域包括支援センター

☎(442)0857

介護予防教室

65歳以上の方を対象に、保健センター健康館すこやかおおはるで、無料の「介護予防教室」を開催します。ぜひご参加ください。

当日は、飲み物・筆記用具・タオルを持参し、動きやすい服装でおいしくください。

申込・問合せ先 役場 民生課

内線158

●はつらつ体操教室

運動機能等を向上するための教室です。皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

とき 6月5・19日 7月3・24日 8月7・21日 9月4・25日(全月曜)

・6・9月は午後1時30分～3時

・7・8月は午前10時～11時30分

内容 軽い運動、健康のための講話、ストレッチなど

講師 健康づくりリーダー、管理栄養士、歯科衛生士、柔道整復師

定員 25名

申込期間 5月8日(月)～19日(金)

※定員になり次第締め切ります。

●いきいきサロン

最近、忘れっぽくなったと感じることはありませんか。体や頭を使つて、仲間と楽しく認知症を予防しましょう。

とき 6月19日 7月3日 8月7日 9月25日 10月16日 11月20日(全月曜)

・6・9・10月は午前10時～11時30分

・7・8・11月は午後2時～3時30分

内容 軽い運動、健康のための講話、脳トレゲームなど

講師 保健推進員、保健師、歯科衛生士

定員 20名

申込期間 5月15日(月)～26日(金)

※定員になり次第締め切ります。

●じいじ体操クラブ
(旧 男の体操教室)

男性限定の体操教室です。仲間と一緒に、楽しくからだを動かしてみませんか。

とき 6月22日 8月31日 9月28日 11月30日、平成30年2月22日(全木曜)

午後1時30分～3時

内容 ストレッチやボールを使つた体操など

講師 東海記念病院リハビリテーションスタッフ

定員 20名

申込期間 5月8日(月)～6月2日(金)

※定員になり次第締め切ります。

後期高齢者医療制度に ご加入の方へ 人間ドック・健康診査の お知らせ

後期高齢者の人間ドックを実施します。身体の各部位の精密検査を受けて、普段気が付きにくい疾患や臓器の異常や健康度をチェックしましょう。

また、後期高齢者健康診査を実施します。生活習慣病とその予備群を早期に発見し、状態が軽いうちに早めに予防につなげることで重症化を防ぐことを目的としています。なお、生活習慣病で治療を受けている方も対象になります。

お手元に受診券などが届いたら内容を確認して、人間ドック・個別健診・集団健診いずれか一つのみを受診することができます。

申し込みましょう。

「特にどこも悪くない」「面倒くさい」と思っている方もちよつと考へて…。病気の中には身体に痛みが出ないものもあります。健診でああなたの身体の元気をチェックしましょう。

問合せ先 役場 保険医療課

内線170



5月の公民館ロビー展示

端午の節句飾り展

4月16日(日)～5月14日(日)

●文化協会

水墨画展

16日(火)～31日(水)

●水墨画同好会

※日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。