

脳活教室

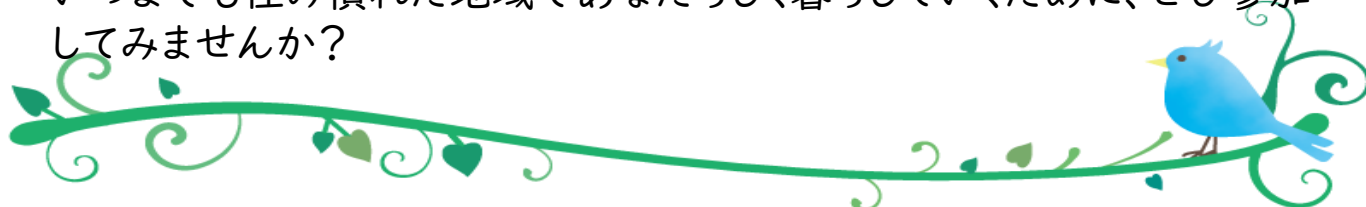
(令和6年度用)



「ちょっと前のことでもすぐ忘れてしまう」
「家族から同じことを何回も聞くようになったといわれた」
そのようなことはありませんか？

脳活教室は、「認知症予防」に効果のある運動や知的活動（パズルやクイズなど）に取り組む教室です。

いつまでも住み慣れた地域であなたらしく暮らしていくために、ぜひ参加してみませんか？



【対 象】 佐世保市民で物忘れなどが気になる高齢者

【場 所】 通所事業所など

送迎もあります



【利用期間】 週1回、20回（5か月間） 1回あたり約2時間

【利用料金】 1回あたり200円程度（事業所によって異なります）

【お問い合わせ先】

佐世保市 長寿社会課 高齢支援係

電話：24-1111

担当記載欄

☐ 令和 年 月 日から開始です

☐ 1回あたり 円ご準備ください

☐ 訪問調整のため（ ）から電話があります。

【脳活教室で行うこと】

毎回の内容

【運動プログラム】約30分

- ・DVDを見ながら運動を行います。
- ・準備体操・有酸素運動、筋力運動・整理体操で構成されています。
- ・体力に自信のない人でも安全に行うことができます。



【座学プログラム】全7回

- ・認知症や認知症予防に関する内容をDVDを見て学びます。

【知的活動プログラム】約50分

- ・個人で行うもの、集団で行うもの2種類行います。
- ・お手玉やゲーム、塗り絵など楽しい内容が盛りだくさん!
- ・知的活動は正解することが目的ではありません。
間違っても大丈夫!笑って楽しく参加しましょう。



【参加にあたってのお願い】

- ☐ 体調不良やご自身の都合でお休みする場合は、事前にご連絡ください。
- ☐ 2回連続でお休みになると、中止になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ☐ 持病をお持ちの方は、事前に主治医の確認を得て、ご参加ください。