

(令和7年度用) 脳活教室

「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
※「脳の健康チェック」にて該当した方など

まずは、長寿社会課で
「脳の健康チェック」を
受けてみよう！

【場 所】 通所事業所など

【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）

➡ 教室内容は裏面へ

【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

【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。

参加特典

脳活教室に参加された方には、
教室で使用した運動プログラムの
DVD等、終了後も使用できる
教材プレゼント！

