

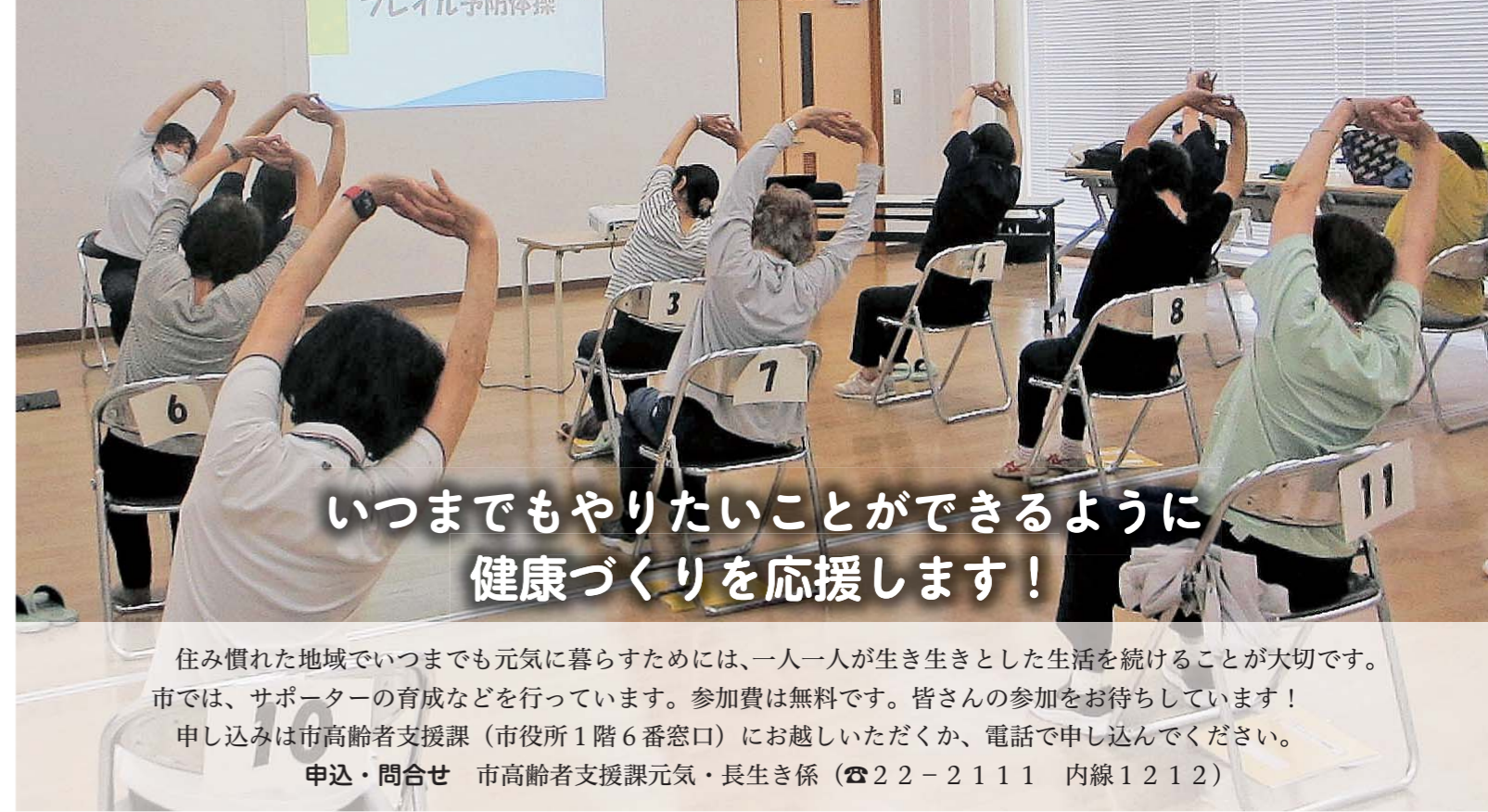
脳いきいき教室

「最近物をなくすことが増えた」「人や物の名前が出にくくなった」「少しずつ苦手が増えてきて心配」それは脳を活性化させるチャンスです！「脳いきいき教室」は、カードやパズルを使って楽しみながらできる認知症予防の教室です。認知機能の簡単なテストもあり、プログラムを受けてどれだけ認知機能が上がったのかを知ることができます。

期日	6月2日(火)～12月8日(火) 毎週火曜(全24回、祝日除く)
時間	午前9時30分～11時30分
場所	東西コミセン2階会議室 ほか
対象者	65歳以上で要介護認定を受けていない人で、原則全24回の受講ができる人
定員	30人程度(定員を超える場合は抽選)
申込期限	5月19日(火)

次の項目に3つ以上当てはまる人は、特に脳いきいき教室への参加をおすすめします

- 運動の習慣がない(40分以上の運動を週3回以上)
- 物の名前や人の名前が出てこないことがある
- 十分な睡眠が取れていないと思う
- ストレスを感じると1人で悩むことが多い
- 新しいことに挑戦する意欲が減ってきた
- 外出する機会が少なく、閉じこもりがち
- 手紙を書いたり、電話やメールをしたりする機会が減った
- 没頭するような趣味がない、あっても続けない
- 血圧や血糖値が高めと言われている



いつまでもやりたいことができるように健康づくりを応援します！

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすためには、一人一人が生き生きとした生活を続けることが大切です。市では、サポーターの育成などを行っています。参加費は無料です。皆さんの参加をお待ちしています！申し込みは市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にお越しいただくか、電話で申し込んでください。
申込・問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係 ☎22-2111 内線1212

脳いきいきサポーター養成講座

地域で認知症予防の担い手となるサポーターを養成中です。養成講座では、専門の講師から認知症予防の知識や技術を学びます。講座終了後は、サポーターとして地域のサロンや社協デイサロンなどで、介護予防体操や脳トレの普及、体力測定の補助の活動を行ってまいります。

地域に出向いて体や頭を動かす活動は、サポーター自身の健康づくりにもつながります！

期日	6月5日(金)～7月24日(金) 毎週金曜(全8回)
時間	午前10時～11時30分
場所	カルチャーパレス2階 第1会議室
内容	認知症の講話、カードやパズルを使った認知症予防プログラムの演習
対象者	要介護認定を受けていない人(65歳未満の人も参加できます)
申込期限	5月22日(金)



受講生の声

歳を重ねていく中で自分に不安を覚え、広報紙をきっかけにサポーター養成講座を受講しました。

サポーターという「何かリーダーシップを発揮しなくては……」と責任重大に考えられるかもしれませんが、自分の10年後、20年後を歩んでいる先輩との時間を共有して、共に楽しみ、笑いましょう！

お互い「あ～楽しかった。来週もまた会えたらうれしいな～」という穏やかな空気感を、あなたもぜひ体験してみませんか？



尾方 真由美さん
(上田代町)



パワーアップ教室

健康づくり・フレイル*予防を目的とした「パワーアップ教室」。運動・栄養・歯科・認知機能の4つについて専門の先生から学ぶことができます。早いうちから健康づくりに取り組むことで、いつまでも自分のやりたいことができる生活を続けられます。

フレイルとは……加齢に伴って心身の活力が低下した状態のこと。

運動

体力測定を行い、体の状態を知ることができます。フレイルの話や筋力アップの体操など体に負荷をかけながら楽しく運動します。



歯科

口腔機能のチェックを行います。歯科医師や歯科衛生士からの口腔機能を健康に保つ講話やお口の体操など、実践を通して学びます。



栄養

管理栄養士から、フレイル予防のための食事について学びます。フードカードなどを使って食事メニューを考えるなどの演習を行います。



認知機能

簡単なもの忘れのチェックを行います。認知機能の変化や予防法についての講話、カードやトランプ、体を使った脳トレを学びます。

