

脳若トレーニング講座の開催について

長寿社会部地域包括支援センター

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生き生きとした生活を送るためには、できるだけ介護が必要になる時期を遅らせたり、要介護状態の悪化を防ぐことが重要です。今後、本市においても高齢化がますます進み、それに伴い認知症の有病率推計も増加傾向になることから、一般介護予防事業において、認知症予防に特化した介護予防講座として、下記のとおり「脳若トレーニング講座」を開催します。

記

- 1 日 時** 平成29年8月3日（木）～11月22日（水）
午前10時～11時30分
- 2 会 場** 市内4会場（緋の郷、あずま公民館、境公民館、赤堀公民館）
- 3 回 数** 1会場 週1回 8回コース
- 4 対 象** 65歳以上の人
- 5 定 員** 各会場20人（先着順）
- 6 内 容** タブレット型端末を使った記憶力トレーニングやゲーム、頭と体を使う体操など8講座

【日時等】

会場	日程	曜日	時間	回数	定員	広報掲載
緋の郷	8月3日～9月28日	週1回 木曜日 ※8月30日のみ水曜日	午前10時00分 ～11時30分	各会場 8回	各会場 20人 (先着順)	7月1日号
あずま公民館	8月4日～9月29日	週1回 金曜日				9月1日号
境公民館	10月3日～11月21日	週1回 火曜日				
赤堀公民館	10月4日～11月22日	週1回 水曜日				