

脳力アップで認知症予防！ あたまスッキリ笑顔クラブ 参加者募集！



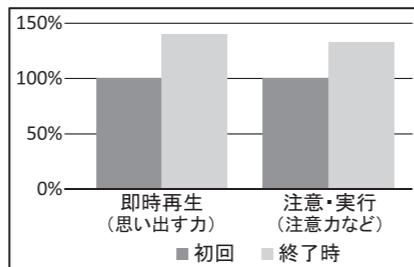
脳の機能は、筋肉と同じで、何もしなければ低下するとされています。
楽しく認知症を予防し、ますます笑顔で過ごすために、ぜひご参加ください！



記憶力や注意力などの脳の機能を、トレーニングして元気にしよう！



教室の初回と終了時で、脳の記憶力などの変化をチェック！（左が初回、右が終了時）



- 期 間 1月～3月の毎週月曜日(全12回)
午後1時30分～3時 ※第1回目は1月12日(火)
- 会 場 尾花沢市老人福祉センター東光館
- 内 容 ①健康運動指導士・看護師による認知機能測定や運動や活動による脳力アップエクササイズ
②歯科衛生士による認知症予防のためのお口まわりの健康講座等
- 対 象 者 65歳以上の市民の方
- 定 員 10人(申し込み多数の場合は抽選となります)
- 参 加 料 2,000円(全12回分として)
- そ の 他 自宅付近から会場までの送迎付き(希望者)
- 申込め切 12月7日(月)まで、電話にてお申し込みください。
- 申 込 先 福祉課介護福祉係 電話22-1111

※お申込みの際、できるだけ参加を希望されるご本人様にご連絡ください。
※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により内容が変更になる場合があります。

◇問い合わせ 福祉課介護福祉係【内線161～163】

歩くのが楽でない、膝が痛いなどをお悩みの方向け！ 足腰らくらく運動クラブ 参加者募集！



ちょっとした悩みから次のようになっていくことがあります。



足腰を楽にして、これからも元気に過ごせるように、
この機会に専門スタッフとトレーニングをしてみませんか!?



リハビリ専門職に足腰や関節の悩みを相談

- 期 間 1月～3月の毎週水曜日(全12回)
午後1時～3時30分 ※第1回目は1月6日(水)
- 会 場 尾花沢市老人福祉センター東光館・トレーニング室
- 内 容 健康運動指導士・看護師・理学療法士による筋力トレーニング
- 対 象 者 65歳以上の市民の方で、足腰に不安を感じている方
- 定 員 10人(申し込み多数の場合は抽選となります)
- 参 加 料 2,000円(全12回分として)
- そ の 他 自宅付近から会場までの送迎付き(希望者)
- 申込締切 12月7日(月)まで、電話にてお申し込みください。
- 申 込 先 福祉課介護福祉係 電話22-1111

※お申込みの際、できるだけ参加を希望されるご本人様にご連絡ください。
※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により内容が変更になる場合があります。

◇問い合わせ 福祉課介護福祉係【内線161～163】