

～ 元気なうちから物忘れ予防！ ～

あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。
有酸素運動をしながら、あたまを使って、脳の活性化を図ります。
あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

『2つのことを同時に行う』
『左右で違う動きをする』など、
普段慣れない動きで
脳に適度な刺激を与えます。



- 対象 65歳以上の町民
- 利用料 1回 200円
- 時間 13:30～14:00 健康相談・血圧測定（※希望者）
14:00～15:30 ストレッチ

脳を活性化させるトレーニング

- 場所 総合福祉センター しゃるる ふれあい室（朝日4丁目）
- 持ち物 タオル・飲み物（お茶・お水など）
- 日程 毎週金曜日

週1回3ヶ月間です！

1月	11日（金）	18日（金）	25日（金）	
2月	1日（金）	8日（金）	15日（金）	22日（金）
3月	1日（金）	8日（金）	15日（金）	22日（金）

- 講師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

申し込み・問い合わせ 栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255