

～ 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	12日（金）	19日（金）	26日（金）		
2月	2日（金）	9日（金）	16日（金）	23日（金）	
3月	2日（金）	9日（金）	16日（金）	23日（金）	30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 ⑤番窓口） 電話 73-2255