

「くらしかる」のご案内

最近「物忘れが気になるようになった」「家にいることが多くなった」「なんとなく気持ちに元気が出ない」…そういうことはありませんか？

市では、認知症・閉じこもり・うつを予防するため、人との交流を通じて脳の活性化を図ることを目的とした教室『くらしかる』を開催しています。

ぜひこの機会にくらしかるに参加して、一緒に楽しく【頭・こころ・からだの健康づくり】をしませんか？皆さんの参加お待ちしております！

教室内容

○期 間：令和2年4月16日～令和3年3月18日

一人12回まで参加可能。月2回、木曜日開催

○時 間：午前10時00分～12時00分（9時30分から血圧測定）

○場 所：健康福祉センター デ・アイ 1階リハビリルーム

○対象者：65歳以上で、「閉じこもり予防」、「認知症予防」、「うつ予防」
に関心のある方

○内 容：軽体操、レクリエーション、脳トレーニング、回想タイム、
講話など

○スタッフ：保健師、看護師など

○参加料：無料

○申し込み：随時、受付しています

○定 員：14名（定員を越えた場合は、心身の状況により選考させていただきます）

○持ち物：水またはお茶、健康手帳（お持ちでない方はお渡しします）

介護予防ファイル（初回にお渡しします）筆記用具、眼鏡、上靴

○その他：送迎はありません

申し込み・問合せ先
高齢者支援課 介護予防係
(電話26-2644)



令和2年度くらしかる日程表



日にち	曜日	場所・時間
4月16日	木曜日	健康福祉センター 「デ・アイ」 午前10時00分 ～午前12時00分 (受付は9時30分から)
4月30日		
5月21日		
5月28日		
6月11日		
6月25日		
7月9日		
7月30日		
8月6日		
8月20日		
9月3日		
9月17日		
10月8日		
10月22日		
11月5日		
11月19日		
12月3日		
12月17日		
令和3年		
1月7日		
1月21日		
2月4日		
2月18日		
3月4日		
3月18日		

※ 欠席の場合は介護予防係までご連絡ください

問合先 高齢者支援課 介護予防係 Tel26-2644

