

「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：2019年4月11日～2020年3月19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）

H31 (2019) 年度くらしかる日程表

日にち	曜日	場所・時間
4月11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25日		
5月16日		
5月30日		
6月13日		
6月27日		
7月11日		
7月25日		
8月 8日		
8月22日		
9月 5日		
9月19日		
10月 3日		
10月17日		
11月 7日		
11月21日		
12月 5日		
12月19日		
2020年		
1月 9日		
1月23日		
2月 6日		
2月20日		
3月 5日		
3月19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

