

classroom for the elderly さわやか学校

Dementia Prevention Classroom 認知症予防教室

【一般介護予防事業】

令和3年10月～11月

【認知症総合支援事業】

■時間／13:45～15:00

(映画は約2時間)

■会場／朝日町保健福祉センター



〈映画〉

昔懐かしい映画から最近の映画まで色々な内容を上映♪映画鑑賞は脳に刺激を与え、回想法としても効果的です。



〈つどい〉

脳トレ、体操、ゲームを行います。他にも様々な啓発や介護保険、権利擁護などの情報提供をします。



〈ヨガ〉

ヨガのポーズや呼吸法によって心身ともにリフレッシュします。代謝や筋肉の衰えにも効果的です。



〈運動〉

楽しく健康な体づくりをします。運動は認知症や生活習慣病の発症・進行に影響し、健康寿命と深い関係にあります。



〈認知症予防教室・介護予防ダンス〉

音楽に合わせて体を動かすことで、認知症を予防します。楽しく体を動かしながら、間違えたときに「ハッ」とする刺激や笑いを味わってください。

《認知症予防教室10月分》

※10月分は延期となりました

《認知症予防教室11月分》

11月 5日(金)

11月12日(金)

■ 送迎ルート 1 ■

13:00～ 宏和産業前
13:03～ ヤマハ音楽教室付近
13:15～ 旧朝日ヶ丘地蔵広場付近
13:18～ 朝日ヶ丘公民館



■ 送迎ルート 2 ■

13:00～ JR朝日駅前ロータリー
13:03～ 柿墓地駐車場
13:05～ 八百利支店前
13:15～ 安達酒造付近
13:18～ 山本工務店付近

お願いします

《さわやか学校10月分》

※10月分は延期となりました

《さわやか学校11月分》

11月 1日(月) 運動

11月11日(木) ヨガ

11月16日(火) ヨガ

※つどい、映画は12月に
開催予定です。



◆さわやか映画館◆

※10、11月の映画は中止となりました

《さわやか学校 と 認知症予防教室》

◆加齢と共に起こる筋力低下・閉じこもり・認知症状などの軽減・予防を目的とし、皆様が福祉サービスを利用しなくても、いつまでもお元気で自分らしい生活を送ることを目的とした教室です。60歳以上の方なら、申込不要でどなたでもご参加いただけます。

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター【電話】059-377-5500

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

男の運動教室

男の運動教室

10月は延期です。

11月は全3回あります！

簡単な運動を通じて、健康な心身の維持・向上と居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援します。

10月は9月に引き続き**延期**となりました。

次回は**11月**開催予定です。男集まれ！



① 11月 5日(金)10:00～

② 11月11日(木)13:45～

③ 11月15日(月)13:45～

※午前と午後の回があります。開始時間にご注意ください。

会場：朝日町保健福祉センター

対象：町内在住 60歳以上の男性の方

定員：20名程度(申込不要)

参加費：無料

持ち物：タオル、水分、マスク

送迎：送迎希望の方は、各開催日前日までに「377-5500」へお電話ください。



お願い
します

① 保健福祉センターへご来館の際は、感染症対策の為、手指のアルコール消毒とマスク着用をお願い致します。

② センターでの血圧測定の結果、160/100を超える場合は、安全・健康面を考慮し、参加を控えて頂きます。ご了承ください。