

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12月～令和4年1月

【認知症総合支援事業】

■時間／13:45～15:00

■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12～1月分》

12月 3日(金)

12月 21日(火)

1月 5日(水)

1月 25日(火)

《さわやか学校12～1月分》

12月 2日(木) 運動

12月 6日(月) 映画

12月 9日(木) 運動

12月 16日(木) ヨガ

12月 23日(木) ヨガ

1月 6日(木) 運動

1月 13日(木) ヨガ

1月 18日(火) ヨガ

1月 21日(金) 運動

■ 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



《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。

◆保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分とタオルもご持参ください。



◆さわやか映画館◆ (約2時間)

12月映画『ペコロスの母に会いに行く』

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター【電話】059-377-5500