

令和7年度

ひらめき 脳トレプラス教室

参加費無料

初回の方、堺区の方
優先

健康寿命をのばすためには、
「あるく」「しゃべる」「たべる」ことが大切です♪
健康長寿をめざした生活習慣を身に付けませんか？

堺コッカラ体操*
ロコモ予防トレーニング



栄養や食生活のお話



※堺コッカラ体操
堺市と関西大学の連携事業で
作成された認知症予防の体操

健口体操
口腔ケアのお話



交流やゲームで
脳の活性化

場所

堺保健センター 堺区南瓦町3-1 (堺市役所敷地内)

対象

65歳以上で介護認定を受けておらず、
医師に運動を禁止されていない方

定員

18~20人(第1期・第2期によって異なる)
応募者多数の場合は抽選、結果(案内)は全員に郵送

日時

裏面の日程表をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ

堺保健センター (堺市役所敷地内)

TEL 072-238-0123

FAX 072-227-1593

