

令和7年度

ひらめき脳トレプラス教室



あなたも認知症予防に取り組みませんか？

認知症予防を目的とした運動

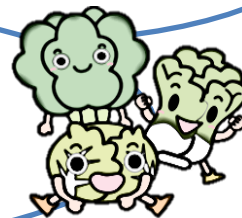
脳を活性化するゲームなどのプログラム



握力チェック!!

管理栄養士のおはなし

元気を保つための食事について



言語聴覚士・歯科衛生士のおはなし

お口の機能アップ、お口を清潔に保つ秘訣について



- ☆対象 65歳以上の要支援や要介護認定を受けていない方
主治医から運動を禁止されていない方
- ☆参加費 無料
- ☆申込 期間中に電話かFAXで住所・氏名・生年月日・電話番号を
西保健センターへ。
抽選（初めて参加される方を優先にさせていただきます）

☆日程・場所は裏面に記載

《申込み・問い合わせ》

西保健センター

担当 望月

もちづき

電話 072(271)2012

FAX 072(273)3646

年間日程

年度内 1 回のみの参加です。内容は同じです。

新緑コース

☆日時 全 12 回 午前 9 時 30 分から午前 11 時 30 分

5月22日(木)	5月29日(木)	6月 5日(木)	6月12日(木)
6月19日(木)	6月26日(木)	7月 3日(木)	7月10日(木)
7月17日(木)	7月24日(木)	7月31日(木)	8月 7日(木)

☆申込み期間 4月 7日(月) ~ 4月21日(月)

☆定員 12名

☆場所 西保健センター

西図書館コース

☆日時 全 8 回 午後 1 時 30 分から午後 3 時

10月 2日(木)	10月 9日(木)	10月16日(木)	10月23日(木)
10月30日(木)	11月 6日(木)	11月13日(木)	11月20日(木)

☆申込み期間 9月 4日(木) ~ 9月16日(火)

☆定員 16名

☆場所 西図書館



初冬コース

☆日時 全 12 回 午後 1 時 30 分から午後 3 時 30 分

11月25日(火)	12月 2日(火)	12月 9日(火)	12月16日(火)
12月23日(火)	1月 6日(火)	1月13日(火)	1月20日(火)
1月27日(火)	2月 3日(火)	2月10日(火)	2月17日(火)

☆申込み期間 10月14日(火) ~ 10月28日(火)

☆定員 16名

☆場所 西保健センター