

令和
7年度

ひらめき脳
トレプラス教室

認知症予防に効果的な体操と脳の活性化につながるプログラム
足腰を鍛える運動、お口の健康や食生活のお話を組み合わせた
全12回の教室です。



専門のスタッフとともに若々しく元気になる秘訣を学び、健康長寿を
めざしましょう！ **参加費無料！！**

開催時間 (13:30~15:30)	
日程	内容 ※変更になる場合があります
① 10月 27日 (月)	体力測定、健康チェック
② 11月 10日 (月)	お口の健康のお話 (言語聴覚士)、運動
③ 11月 17日 (月)	口腔ケアのお話(1) (歯科衛生士)、運動
④ 12月 1日 (月)	脳活性化プログラム、運動
⑤ 12月 8日 (月)	食生活のお話(1) (管理栄養士)、運動
⑥ 12月 15日 (月)	脳活性化プログラム、運動
⑦ 12月 22日 (月)	脳活性化プログラム、運動
⑧ 令和8年 1月 8日 (木)	食生活のお話(2) (管理栄養士)、運動
⑨ 1月 19日 (月)	脳活性化プログラム、運動
⑩ 1月 26日 (月)	口腔ケアのお話(2) (歯科衛生士)、運動
⑪ 2月 2日 (月)	脳活性化プログラム、運動
⑫ 2月 9日 (月)	まとめ、運動

場所：東区役所 4階 東保健センター大会議室

対象：65歳以上の要支援・要介護などの介護認定を受けていない堺市民の方。

医師から運動を制限されていない方。全12回参加可能な方。

定員：20人 (予約制)

受付・お問い合わせは裏面です

