

令和7年度

ひらめき脳トレプラス教室



～認知症を予防し、いつまでもいきいきと元気であるために～
ひらめき脳トレプラス教室とは、
有酸素運動と脳活性化プログラムに加え、栄養や口腔ケアの
内容を組み合わせた12回コースの教室です。

★対 象★ 65歳以上の介護認定を受けてない方
医師から運動を禁止されていない方

★定 員★ 20名(応募多数の場合 新規の方優先の上 抽選)

★持ち物★ 水分補給の飲み物、汗拭き用タオル

毎回運動しますので、動きやすい服装と靴でお越しください。



有酸素運動・堺コッカラ体操

毎回30～50分
程度、運動指導士
による有酸素運動
とコッカラ体操
を行います。



グループワーク

難読漢字の音読や間違い探しなど、
毎回異なるプログラムに挑戦！
参加者同士の交流で、脳を活性化
します。



栄養

栄養バランスやおいしく食べる工夫
など、管理栄養士による30分程度
の講座が2回あります。



歯科

健口体操や口腔ケアなど、
歯科衛生士、言語聴覚士による講座
が3回あります。

※感染症や気象状況等により、中止する場合があります。

※詳しい日程と場所は、裏面参照



開催日時と場所



★新緑のコース★ 9時30分～11時30分 会場：堺市産業振興センター

申込み受付期間 令和7年 4月 2日(水)～ 4月 8日(火)

- | | | | |
|-------------|------------|------------|------------|
| ① 5月 13日(火) | ② 5月20日(火) | ③ 5月27日(火) | ④ 6月 3日(火) |
| ⑤ 6月 10日(火) | ⑥ 6月17日(火) | ⑦ 6月24日(火) | ⑧ 7月 1日(火) |
| ⑨ 7月 8日(火) | ⑩ 7月15日(火) | ⑪ 7月22日(火) | ⑫ 7月29日(火) |

★新春のコース★ 9時30分～11時30分 会場：北保健センター

申込み受付期間 令和7年 11月 4日(火)～11月10日(月)

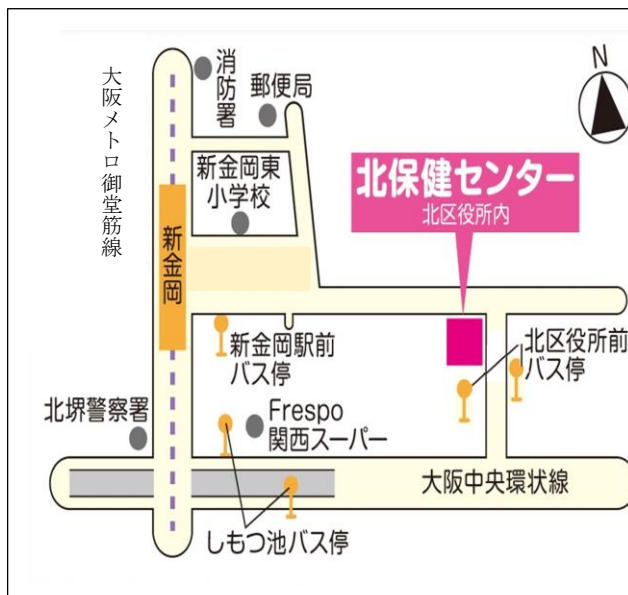
- | | | | |
|-------------|-------------|--------------|------------|
| ① 12月17日(水) | ② 12月24日(水) | ③ R7.1月7日(水) | ④ 1月14日(水) |
| ⑤ 1月 21日(水) | ⑥ 1月28日(水) | ⑦ 2月 4日(水) | ⑧ 2月18日(水) |
| ⑨ 2月 25日(水) | ⑩ 3月 4日(水) | ⑪ 3月11日(水) | ⑫ 3月18日(水) |



実施場所

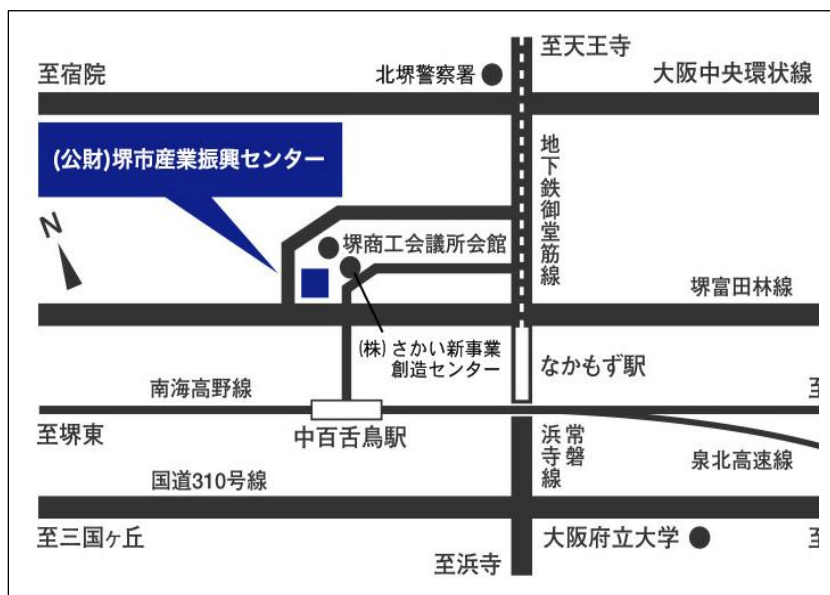


堺市北保健センター（北区役所4階）



地下鉄「新金岡駅」より200m

堺市産業振興センター（堺市北区長曽根町183-5）



地下鉄「なかもず駅」、南海高野線「中百舌鳥駅」より約300m



申込み・問い合わせ先



堺市北保健センター

堺市北区新金岡町5丁1-4 北区役所4階
TEL 072-258-6600 FAX 072-258-6614