

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)

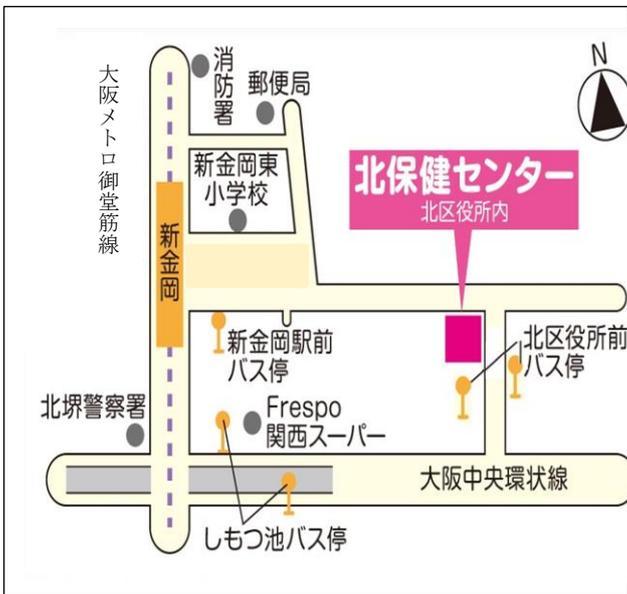
- ① 12月17日(水)    ② 12月24日(水)    ③ R8.1月7日(水)    ④ 1月14日(水)
- ⑤ 1月 21日(水)    ⑥ 1月28日(水)    ⑦ 2月 4日(水)    ⑧ 2月18日(水)
- ⑨ 2月 25日(水)    ⑩ 3月 4日(水)    ⑪ 3月11日(水)    ⑫ 3月18日(水)



## 実施場所

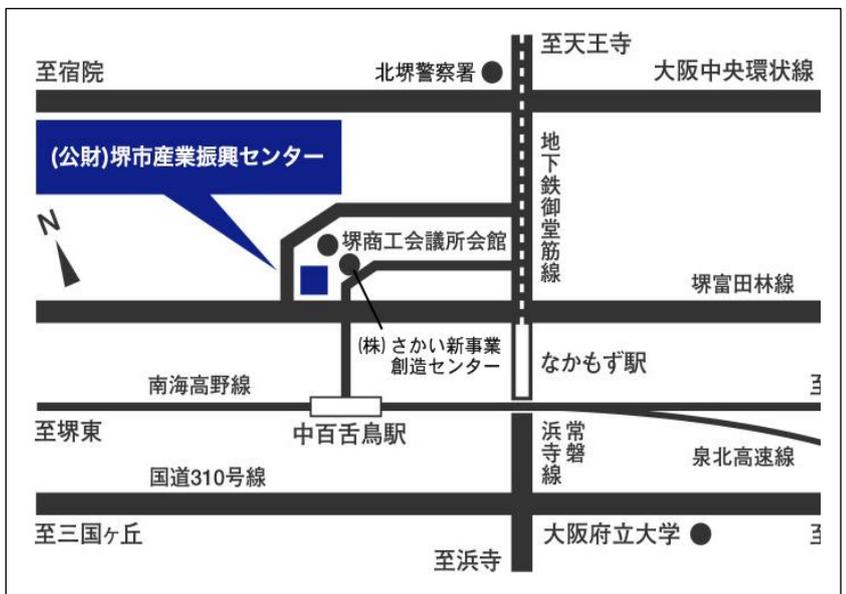


堺市北保健センター（北区役所4階）



地下鉄「新金岡駅」より200m

堺市産業振興センター（堺市北区長曾根町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