

令和5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歳以上で、介護認定を受けていない方

★定員★ 15名（応募多数の場合は抽選・新規の方優先）

★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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部内容を変更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：北保健センター

申込み受付期間 令和5年 4月 3日(月)～ 4月 7日(金)

- ① 5月10日(水) ② 5月17日(水) ③ 5月24日(水) ④ 5月31日(水)  
⑤ 6月 7日(水) ⑥ 6月14日(水) ⑦ 6月21日(水) ⑧ 6月28日(水)  
⑨ 7月 5日(水) ⑩ 7月12日(水) ⑪ 7月19日(水) ⑫ 7月26日(水)

★涼風のコース★ 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5年 8月 2日(水)～ 8月 8日(火)

- ① 8月29日(火) ② 9月 5日(火) ③ 9月12日(火) ④ 9月19日(火)  
⑤ 9月26日(火) ⑥ 10月 3日(火) ⑦ 10月10日(火) ⑧ 10月17日(火)  
⑨ 10月24日(火) ⑩ 10月31日(火) ⑪ 11月 7日(火) ⑫ 11月14日(火)

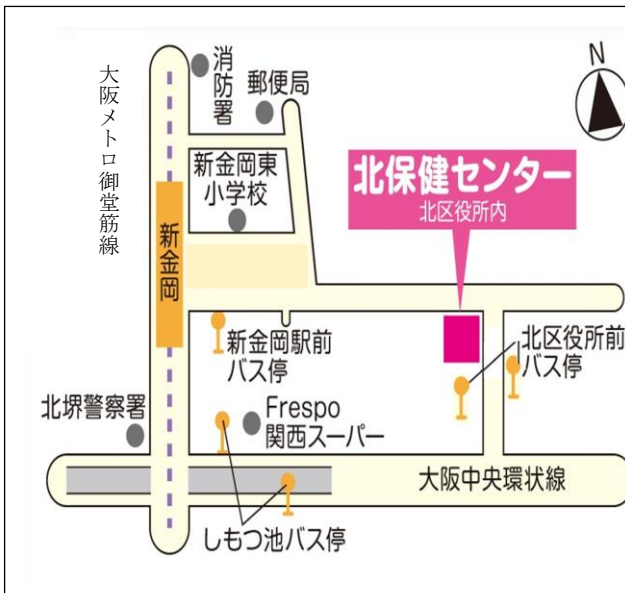
★新春のコース★ 9時30分～11時30分 会場：北保健センター

申込み受付期間 令和5年 11月 2日(木)～11月 9日(木)

- ① 12月 6日(水) ② 12月13日(水) ③ 12月20日(水) ④ 12月27日(水)  
⑤ R6.1月10日(水) ⑥ 1月17日(水) ⑦ 1月24日(水) ⑧ 1月31日(水)  
⑨ 2月 7日(水) ⑩ 2月14日(水) ⑪ 2月21日(水) ⑫ 2月28日(水)

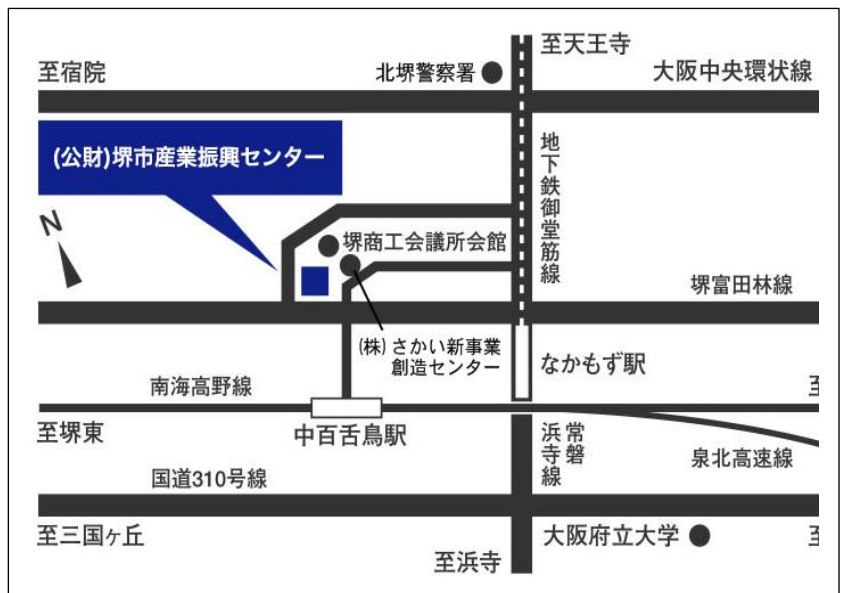
## 実施場所

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