

# ひらめき脳トレプラス教室

1 回 2 時間 無料 予約制

脳活性化につながる脳トレプログラム、体操、  
口腔ケアや食事の話を学んでいただく認知症予防の教室

## 脳トレ

みんなでゲームや、  
脳トレプリントなどを行います

## 体操

有酸素の体操や堺コツカラ体操を  
参加者全員で行います

栄養バランスやおいしく食べる工夫など栄養のことや、

口腔ケアや誤嚥性肺炎などお口のことも学びます

### ■ 対象 ・ 6 5 歳以上の方

・要介護認定（要支援や要介護）を受けていない方

医師から運動を禁止されている方は参加できません

・原則、全回参加できる方新規の方を優先します

結果は全員に郵送します

### ■ お申し込み ・ お問い合わせ

中保健センター（中区役所 3 階）

電話 072（270）8100 FAX 072（270）8104