

～伊予市一般介護予防事業～

双海編

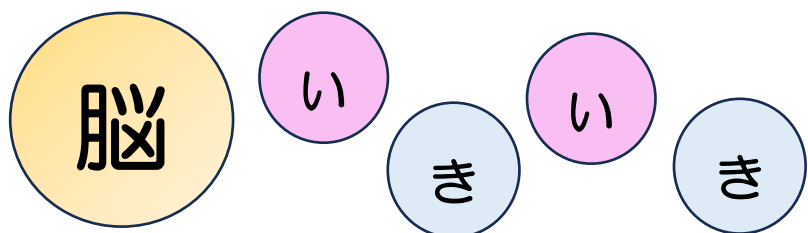
認知症予防に役立つ運動や脳のトレーニングを行う教室です。

楽しみながら脳にいい刺激を与えましょう！

- ☆ 対 象： 伊予市にお住いの65歳以上の方
- ☆ 場 所： **上灘老人憩の家**（双海ふれあい館）
伊予市上灘甲 5440 番地 2 TEL (089) 986-0469
- ☆ 開催日： 裏面の予定表を見てください
- ☆ 時 間： 13時～14時30分
- ☆ 持ち物： 飲み水・眼鏡(必要な方)・タオル・筆記用具
- ☆ 服 装： 軽い運動ができる服装
- ☆ 参加費： 無料
- ☆ 申し込み： 当日会場にて氏名・住所・年齢をご記入ください



NPO 法人えひめ認知症予防クラブ
〒799-3111 伊予市下吾川 1655 番地 2
TEL:089-904-5706
e-mail:support@e-ninchiyobo.org
<http://e-ninchiyobo.org>



脳教室 予定表

毎回、ミカンまる体操・脳トレ体操・脳トレ問題をします

	開催日	内 容
1回	4月 14日(火)	指体操 ミニ講座(記憶と嗅覚の話)
2回	5月 19日(火)	体力測定 ミニ講座(フレイル・転倒予防の話)
3回	6月 2日(火)	ロコモーショントレーニング ミニ講座(ロコモ度の話)
4回	6月 16日(火)	カードゲーム ミニ講座(コミュニケーションの話)
5回	7月 21日(火)	のどのトレーニング ミニ講座(歯と噛む力の話)
6回	8月 18日(火)	音楽トレーニング ミニ講座(聴覚の話)
7回	9月 1日(火)	視 写 ミニ講座(書く読むの話)
8回	9月 15日(火)	タングラム ミニ講座(視空間認知の話)
9回	10月 20日(火)	楽文字
10回	11月 17日(火)	コグニサイズ ミニ講座(軽度認知障害の話)
11回	12月 1日(火)	フレイル予防体操 ミニ講座(フレイルの話)
12回	12月 15日(火)	紙パズル ミニ講座(作業記憶の話)
13回	1月 19日(火)	コラージュ文字 ミニ講座(創作力の話)
14回	2月 16日(火)	簡易認知検査 体力測定

