

ためしにやってみよう! 脳トレーニング

文字を並び変えて、「正しいことば」にしまひょう。

①

ビ	ワ	サ
---	---	---

 →

--	--	--

②

ギ	サ	ウ
---	---	---

 →

--	--	--

トレーニングと運動を行っており、開始前には保健師による健康相談や体調確認も行います。

「外出する機会や人と話しをする機会が減った」「もの忘れが多くなった」「体力や筋力が弱くなった」など、からだの衰えを感じ始めた方は、ぜひ一緒に体や脳を動かし、たくさん元氣をつけましょう!

老化を遅らせる第一のポイントは、「もう年だから」「おっくうだから」とあきらめないことです。自分自身のがんばりによ

って、心身の機能は維持・向上させたり、衰えた機能を回復させることができます。

この機会に自分の変化に向けて、頭やからだを動かし、今日から介護予防をはじめてみましょう。



「げんきクラブ おたっしやコース」参加者募集



■対象者 洞爺湖町に住民票のある65歳以上の方のうち、足腰や脳のおとろえを感じてきている方
以下の方は対象外となります

- ①介護保険の認定を受け、サービスを利用している方
- ②病院、整骨院などでリハビリを受けている方など

■日 程 平成26年7月から平成27年3月まで（月1回開催）13時30分～15時30分
詳しい日程は、参加希望者にお伝えします

■会 場 虻田地区：健康福祉センターさわやか 洞爺地区：洞爺ふれ愛センター

■定 員 各会場20名

■参加費 無料

■持ち物 運動しやすい服装・靴で参加してください。

■内 容 血圧測定・健康相談

運動機能向上：ストレッチ、チューブやボールを使った運動

もの忘れ予防：頭の体操（脳トレーニング）、レクリエーション など

■申込み 健康福祉センターさわやか（☎76-4006）まで申込みください。

[注意事項]

①送迎について

虻田地区は希望者のみの送迎です。

洞爺地区は、町内巡回バス（さくら号）により自宅付近まで送迎いたします。

②利用決定について

初回参加前に、簡単な聞き取り調査を行います。

お体の状態によっては参加ができない場合があります。

その場合、介護保険等の他サービスをご紹介します。

