

生活筋力アップでからだが変わる。生活が変わる。
スロートレーニングで健康生活をはじめよう！



尾張旭市



脳力アップ教室

日時

令和 7年 9月26日～10月31日
(毎週金曜日)

10:00～11:30

※教室内容により終了時間が前後する場合がございます。

対象

市内在住の65歳以上の方
(定員になり次第締切り)

定員

25名

会場

尾張旭市新池交流館
会議室 1・2

健康応援
手帳

プレゼント！

お申込み : 8月12日(火)～9月12日(金)

☎ 052-218-7551 (平日:9時～17時)

『脳力アップ教室』 日程表

回数	日程	教室時間及び内容
1	9/ 26 (金)	・受付・健康チェック ・「健康と運動」をテーマにした講義と運動
2	10/ 3 (金)	・受付・健康チェック ・「認知症予防と運動」をテーマにした講義と運動
3	10/10 (金)	・受付・健康チェック ・高齢期の口腔ケアについての講話 ・運動実技
4	10/17 (金)	・受付・健康チェック ・認知症予防栄養についての講話 ・運動実技
5	10/24 (金)	・受付・健康チェック ・「MCIと運動」をテーマにした講義と運動 ・「あたまの元気まる」について説明
6	10/31 (金)	・受付・健康チェック ・「認知症予防・社会参加についてと運動」 をテーマにした講義と運動 ・アンケート実施

- 《 持ち物 》
- 動きやすい服装、靴でお越しく下さい。
 - 汗拭き用タオル
 - 飲み物（水筒・ペットボトル飲料等）