

生活筋力アップでからだが変わる！生活が変わる！
一緒に健康生活をはじめよう♪



尾張旭市

脳

力

ア

ッ

フ

教

室

日時

令和 8年 9月28日～11月9日

(毎週月曜日)

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14日(金)～9月14日(月)

☎ 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	9/28 (月)	・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/ 5 (月)	・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	10/19 (月)	・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	10/26 (月)	・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	11/ 2 (月)	・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	11/ 9 (月)	・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）