一般介護予防事業

「脳力アップ教室」のご案内

あさひ健康マイスター
チャレンジ対象事業

脳力アップ教室では、認知症の予防に効果のある運動を中心に、介護予防に関する講話などを学ぶことができます。

運動しながら脳も鍛え、仲間と楽しみながら脳の認知機能の維持・向上を目指しませんか。

日　時	令和４年 ９月１３日、２０日、２７日、１０月１１日、１８日、 １１月８日 全６回（火曜日）　午前１０時～１１時３０分
場　所	スカイワードあさひ　第１展示室
対象者	市内在住の６５歳以上のかた 物忘れが心配で、認知症予防に興味があるかた
定　員	１５名（先着順）
内　容	認知症予防体操・運動実技等や健康相談、介護予防に関する講話、あたまの元気まる（健康課）
持ち物	運動のしやすい靴、飲み物、タオル、筆記用具 ※運動のできる服装でご参加ください。（更衣室の利用はできません）
申し込み期間 申し込み先	８月１日（月）～８月 31 日（水） （土日・祝日を除く。午前８時３０分～午後５時まで） 尾張旭市役所長寿課長寿支援係 電話　０５６１（７６）８１４３

参加にあたってのお願い

・当日、発熱等体調不良のかたは参加を見合わせてください。

（当日の体温測定で３７．５度以上の方は参加できません。）

・当日はマスクの着用・手指消毒・咳エチケットなど感染予防にご協力ください。

・可能な限り参加者間の距離を確保しますので、ご協力お願いします。