

### ⑮ 地域交流センターいわま「脳いきいき教室」

映像と音楽を使って、楽しく頭と体を動かすことで、脳の活性化をさせませんか。記憶力アップや脳刺激などいろいろなプログラムを用意して皆様のご参加をお待ちしています。

グループ	日時	
Aグループ	4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、3月10日 ※毎週第2火曜日（8月、2月を除く）	午後1時30分 ～3時
Bグループ	4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、9月20日、10月18日、11月15日、12月10日、1月17日、2月21日 ※毎週第3金曜日（8月、3月を除く）	

場所 地域交流センターいわま「あたご」（笠間市下郷 4438-7）

対象 市内在住の 65 歳以上の方

定員 15 名（先着順）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

※お申込みは A グループか B グループのどちらかになります。

申込期限 3 月 29 日（金）

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

### ⑯ いきいき・ワクワク 楽しい脳トレ入門講座

シニアの皆さんを応援するおしゃべりが中心の脳トレ講座です。物忘れが気になる方、運転免許更新時の認知機能検査の対策をしたい方、一人で脳トレをしている方にお勧めです。

日時 4 月 1 日（月）、15 日（月） 午後 1 時～2 時

場所 笠間ショッピングセンターポレポレンティ ポレポレルーム 1-1（笠間市赤坂 8）

講師 トレーナー 小<sup>こ</sup>城<sup>じょう</sup> 俊<sup>とし</sup>之<sup>ゆき</sup>さん

対象 65 才以上（目安）

定員 各回 20 名（先着順）

※各日、両日どちらでも参加できます。各回で内容は異なります。

参加費 無料

申込方法 電話またはメールでお申し込みください

申込期間 4 月 1 日実施分は 3 月 30 日（土）、4 月 15 日実施分は 4 月 13 日（土）

申・問 （特非）介護予防で日本を元気にする会 小<sup>こ</sup>城<sup>じょう</sup> 俊<sup>とし</sup>之<sup>ゆき</sup>

TEL 080-9814-7418 メール kjls001@outlook.com

### ⑰ 茨城県歯科医師会 健康フォーラム

#### 一口からはじまる健康（健口）長寿

日時 4 月 21 日（日）午後 1 時～4 時 30 分

場所 常陽藝文ホール（水戸市三の丸 1-5-18）

内容 講演 1：がん検診の大切さ

講師：茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター 名誉がんセンター長 <sup>おおたに</sup> <sup>みきのぶ</sup> 大谷 幹伸さん

講演 2：口からものを食べる幸せ

講師：（財）日本対がん協会会長、国立がんセンター名誉総長 <sup>かきぞえ</sup> <sup>ただお</sup> 垣添 忠生さん

ディスカッション、ミニコンサート：テノール歌手 <sup>しま</sup> <sup>だいき</sup> 志摩 大喜さん

参加費 無料

申込方法 3 月 11 日（月）から電話でお申し込みください。

申・問 （公社）茨城県歯科医師会事務局 TEL 029-252-2561