

⑦ わくわく脳元気教室

物忘れが気になる方や認知症かも、と思う方の認知症予防や進行の予防を目的に教室を開催します。教室に参加して、脳を活性化させませんか。

実施日		内容
第2水曜コース	第4水曜コース	
5月13日	5月27日	講話：「認知症予防について」 脳と身体を同時に鍛えよう
6月10日	6月24日	作業活動に挑戦しよう
7月8日	7月22日	講話：適切な食生活について 作業活動に挑戦しよう
8月12日	8月26日	健康体操に挑戦しよう
9月9日	9月23日	講話：口腔ケアについて 腔体操に挑戦しよう
10月14日	10月28日	脳と身体を同時に鍛えよう
11月11日	11月25日	作業活動に挑戦しよう
12月9日	12月23日	健康体操に挑戦しよう
1月13日	1月27日	講話：適切な生活習慣について 健康体操に挑戦しよう
2月10日	2月24日	脳と身体を同時に鍛えよう
3月10日	3月24日	講話：いままでのおさらい 作業活動に挑戦しよう

時間 午後2時～3時

場所 フロイデ総合在宅サポートセンター友部(笠間市鯉淵 6526-19)

対象 市内在住の65歳以上で、物忘れや認知症が気になる方(介護サービスを利用している方は除く)

定員 各回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。1年間、またはひと月のみのものも申し込みでも可能です。

申込期限 5月7日(木)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施日を変更する場合があります。

⑧ 健康講座 がん予防教室

がんにかかる割合は増え、2人に1人はがんになるといわれています。その予防となる1つが生活習慣です。がんの予防法について学び、健康づくりに役立ててください。

日時 5月15日(金) 午後1時30分～3時

場所 保健センター(地域医療センターかさま内：笠間市南友部 1966-1)

講師 笠間市立病院 医師

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

申込期限 5月7日(木)

申・問 保健センター TEL 0296-77-9145

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になる場合があります。