



運動しながら脳活体操

短期集中型介護予防教室

みんなで
楽しく!!

元気すこやか教室!

認知症予防にはからだとあたまのどちらも健康に保つことがとても重要です!
この二つを同時に使い、認知症予防!

効果抜群!



からだ

ウォーキング
リズム体操の
有酸素運動



あたま

脳トレ・様々な
ステップで記憶力・
思考力を働かせる



参加者募集!



日時 : 令和6年6月14日から令和6年9月13日 (全12回)

毎週金曜日 13時30分から15時30分

※6月28日・8月16日はお休みとさせていただきます

場所 : 笠間市岩間公民館 (市民センターいわま3階)

料金 : 1500円 ※全12回分の金額 (傷害保険料込)

送迎 : 参加者希望によります

参加資格 : 笠間市在住65歳以上の事業対象者、要支援1・2の認定をお持ちの方 (申し込み後契約手続きが必要となります)

※認定をお持ちでない方の参加も可能です (要申請)

詳細は下記連絡先までお気軽にお問い合わせください

申し込み締め切り日 5月31日 (金)

お問い合わせ



笠間市保健福祉部 高齢福祉課 (☎0296-77-1101)
(株)スマイルハート 担当 望月 (☎0299-28-8000)



運動プログラム タイムスケジュール



受付開始



バイタルチェック
(血圧・脈拍等)

15分



健康チェック
皆さんの健康を管理

ストレッチ
ウォーミングアップ



20分



専門職による正しい
トレーニング指導

オリジナルリズム体操
(ズンドコ・まったり等)



20分



リズムに合わせ
無理なく誰でも出来ます

脳トレーニング

20分



脳トレーニング等

休憩

10分

バンドトレーニング等

各種運動

25分



サーキットトレーニング等

ボール・ラダー・歩行訓練等

休憩

10分

グループ・疾患別トレーニング

レクリエーション
ボーリング
輪投げ 等



20分



いろんなレクを準備しています
みんなで楽しく！ワイワイ！

- ・自宅での運動指導
- ・個別指導
- ・認知症予防手指運動



終了

全120分



楽しく！みんなで体を動かしましょう！