



体力向上・認知症予防

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7年6月13日から令和7年9月12日 (全12回)

毎週金曜日 13時30分から15時30分 (2時間)

※6月20日・8月15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30日 (金)

お問い合わせ



笠間市保健福祉部
(株) スマイルハート

高齢福祉課
担当 望月

(☎0296-77-1101)

(☎0299-28-8000)



運動プログラム タイムスケジュール



受付開始



健康チェック
皆さんの健康を管理

バイタルチェック
(血圧・脈拍等)

15分

ストレッチ
ウォーミングアップ



専門職による正しい
トレーニング指導

20分

オリジナルリズム体操
(ズンドコ・まったり等)



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



脳トレーニング等

20分

休憩

10分

各種運動

25分



バンドトレーニング等

サーキットトレーニング等

ボール・ラダー・歩行訓練等

グループ・疾患別トレーニング

休憩

10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！

レクリエーション
ボーリング
輪投げ 等



20分

・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！