

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11月14日から令和8年2月6日 (全12回)

毎週金曜日 13時30分から15時30分

※1月2日はお休みとさせていただきます

場所 : 笠間市総合公園管理棟会議室

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 10月17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)