

令和8年度 **＊幸齢者**を目指す**脳**の**健康づくり**＊
(高齢者)

脳若健康教室

参加
無料

認知症予防にはさまざまな方法がありますが、新しい事に挑戦し、脳に刺激を与えることもその一つです。この教室では、タブレットを使用し、コミュニケーションをとりながら楽しくトレーニングを行います。タブレットはこちらで準備しますので、お持ちでない方や操作したことがない方も安心して、ぜひ参加ください。

【会場】 雄勝文化会館(オービオン)
視聴覚ホール

【日時】 6月2日(火)～9月1日(火) 全12回
午前10時00分～11時30分
※毎週火曜日

【内容】 みつおか式脳若トレーニング

【講師】 脳若認定トレーナー (富士ネットワーク株式会社)

【対象】 要介護および要支援認定を受けていない65歳以上の
市民で継続して参加できる方

【定員】 20人(先着順)
※初めて参加される方を優先させていただく場合があります

【申込み】 5月7日(木)～5月14日(木)
湯沢市地域包括支援センター (☎78-2311) まで



参加者の声

- ・体、脳が若返り周りを広く見えるようになった。
- ・脳トレだけでなく知らなかった方々との会話の時間が楽しかった。

- ・認知症予防になったと思う。
- ・高齢者の免許取得の講座まで含まれているとは思わずラッキーだった。

<みつおか式脳若トレーニング>

iPadを使い、視覚・聴覚・指先からの刺激で、楽しみながら脳を活性化するトレーニング。コミュニケーションをとりながら「繋がり」を持つことを重要視しています。