

info
03

脳若健康教室 参加者募集

幸(高)齢者を目指す脳の健康づくり

**参加
無料**



認知症予防にはさまざまな方法がありますが、新しいことに挑戦し、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ご参加ください。

- 日 時 6月2日(火)～9月1日(火)の毎週火曜日(全12回) / 午前10時～11時30分
- 場 所 雄勝文化会館オービオン 視聴覚ホール
- 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歳以上の方で、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する場合があります
- 申込み 5月7日(木)から5月14日(木)までの期間中、下記までお電話ください。



湯沢市介護予防
キャラクター
『まめっち』

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。

参加者の 声



- ・体、脳が若返り、周りが広く見えるようになった
- ・脳トレだけでなく他の参加者さん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
- ・高齢者の免許更新の講座まで含まれているとは思わずラッキーだった

☎ 湯沢市地域包括支援センター (☎78-2311)

info
04

手話教室(厚労省手話奉仕員養成講座)

～聴覚障がい者への理解促進と、手話ボランティアの育成を図ります～

- 日 時 5月27日(水)～令和9年3月10日(水) / 午後7時～9時(全39回)
- 場 所 市役所本庁舎 2階会議室
- 受講料 無料(テキスト代4,290円は自己負担)
- 対 象 手話を学びたい中学生以上の方
- 申込み 5月15日(金)まで、下記へ電話してください。



☎ 湯沢市手話の会 宮原 (☎090-7071-4222) または福祉課障がい福祉班 (☎55-8075)