

今年も開催!

頭の体操 脳トレ学校の参加者を大募集!!

年齢とともにからだが衰えるように、脳の働きも衰えます。

脳はトレーニングすることで、働きを活性化させ、機能を低下する速度を抑えることが期待できます。

今年度の「脳トレ学校」では、様々なジャンルの問題を元教員の先生方が授業形式で教えてくれる脳トレ（全8回・水曜日）と、手芸などものづくりと脳体力チェックを併せて実施する認知症予防・支援プログラム「テココロ事業」という認知症予防手芸プログラム（全2回・火曜日）

の全10回を開催します。

※手芸プログラムは株式会社グローバーとの連携事業です。

色々な脳トレ問題や会話、手芸など楽しみながら脳を鍛えましょう♪

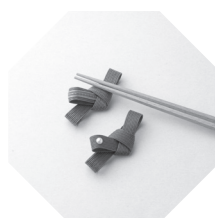


【日程】

第1回	令和8年11月 4日（第1水曜）	第2回	11月18日（第3水曜）
第3回	12月 2日（第1水曜）	第4回	12月8日（第2火曜）※手芸プログラム
第5回	12月16日（第3水曜）	第6回	令和9年 1月 6日（第1水曜）
第7回	1月20日（第3水曜）	第8回	2月 3日（第1水曜）
第9回	2月9日（第2火曜）※手芸プログラム	第10回	2月17日（第3水曜）

手芸プログラム作品例

認知症予防・支援プログラム「テココロ事業」では、このような手芸を行います。



【対象】 65歳以上の町民

【時間】 午後1時30分～4時

【場所】 多世代ふれ愛ベース長瀬
（長瀬町大字本野上136-11）

【参加費】 1,000円
（テキスト代含む、初回受付時に集金）

【申込受付】 10月5日（月）～10月16日（金）
※土日祝を除く、午前8時30分～午後5時15分

【定員】 20名

（先着順で定員に達し次第、締切り）

【持ち物】 えんぴつ・消しゴム・水筒・スマートフォン（お持ちの方）

【その他】 送迎をご希望の方は申込時にお申し出ください。

★はつらつポイント（1P）対象事業です。

【問合せ】 健康こども課 健康づくり担当
☎66・3111 内線132、133

『健康教室』参加者募集中

【高血圧予防】

おいしく減塩するコツ!

11月10日（火） 午前10時～

【糖尿病予防】

血糖値を下げる方法

11月11日（水） 午前10時～



会場 長瀬町役場4階 委員会室1

※会場は変更になることがあります。役場入り口の掲示板にて確認してください。

申込み 予約制

持ち物 筆記用具

※はつらつポイント対象事業です。（2ポイント）

【申込み・問合せ】 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133