

内容一新！初めての方大歓迎！！

# 脳きらり教室

～認知症になっても安心して暮らすための学びの場～

認知症は加齢や病気などが原因で誰もがなる可能性のある病気ですが、生活習慣を改善すること、生活を楽しんだり人と交流すること等が認知症予防に繋がると言われています。脳きらり教室では脳を活性化させるレクリエーションや生活習慣の改善方法を学ぶことができます。認知症になっても住み慣れた地域で生活できるように今から備えましょう！

日時： 2019年5月～2020年2月  
各地区月1回 午後1時半～3時

申込： 申込、参加費は不要です  
会場に直接お越しください

対象： 三豊市在住の概ね65歳以上の方  
今年度から40歳から参加できる講座もあります！！

頭使うんジャー



月	内 容	担当 講師
5	ゲームで脳を若返らせよう！	脳若トレーニング講師
6	懐かしい歌で脳を活性化	音楽療法士 三崎めぐみ
7	簡単！誰でもできる脳活レシピ！	栄養士
8	脳と身体も若返り！コグニサイズ！	コグニサイズ講師
9	笑って！みんなで脳活性化！	笑いヨガ講師 三木佐和子
10	本当に知ってる？糖尿病	三豊総合病院看護師
11	生活習慣と認知症って関係あるの？	ヤクルト栄養士
※詫間、財田、山本町は12月の内容になります		
12	お口の体操で健口な生活！	歯科衛生士
※豊中、高瀬、三野、仁尾町は11月の内容になります		
1	シナプソロジーを体験しよう！	シナプソロジー講師
2	今、認知症に備えよう	西香川病院相談員

特に40歳からの方に聞いてほしい内容になります！

お茶や水などをご持参ください。台風などの悪天候時には中止になります。

問い合わせ

三豊市地域包括支援センター  
TEL 0875-73-3017  
FAX 0875-73-3023  
(介護保険課内)

南部高齢者サポート  
TEL 0875-67-3788  
FAX 0875-73-3023  
(財田町国保高齢者保健福祉支援センター内)

# 2019年度 脳きらり教室年間予定表



	場所 時間	山本町	財田町	豊中町	高瀬町	仁尾町	詫間町	三野町
		山本町 保健センター 13:30~15:00 (金) 第4金曜日	国保高齢者保健福 祉支援センター 13:30~15:00 (金) 第3金曜日	三豊市 市民交流センター 13:30~15:00 (火) 第3火曜日	みとよ未来創造館 13:30~15:00 (火) 第2火曜日	仁尾町文化会館 多目的ホール 13:30~15:00 (火) 第4火曜日	マリンウェーブ 13:30~15:00 (水) 第2水曜日	三野町保健 センター 13:30~15:00 (月) 第3月曜日
2019 年	5月	24日	17日	21日	14日	28日	8日	20日
	6月	(第4木曜日) 27日	(第3木曜日) 20日	18日	11日	25日	12日	17日
	7月	26日	19日	16日	9日	23日	10日	(第4月曜日) 22日
	8月	23日	16日	(第3木曜日) 15日	13日	27日	14日	19日
	9月	27日	20日	(第3水曜日) 18日	10日	(第1火曜日) 4日	11日	(第1月曜日) 2日
	10月	25日	18日	15日	8日	(第5火曜日) 29日	9日	21日
	11月	22日	15日	19日	12日	26日	13日	18日
	12月	(第2金曜日) 13日	20日	17日	10日	(第4水曜日) 25日	11日	16日
2020 年	1月	24日	17日	21日	14日	28日	8日	20日
	2月	28日	21日	18日	(第1火曜日) 4日	(第4水曜日) 26日	12日	17日

※ 変更日 →