

令和3年度

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～

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。

- 日時： 令和3年5月～令和4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
40歳から参加できる講座もあります！！



三豊市介護予防レンジャー
頭使うんジャー

月	内 容	担当 講師
5	ゲームで脳をトレーニング①	のうわか 脳若トレーニング講師
6	シナプソロジーでリフレッシュ	たくまシーマックス シナプソロジー講師
7	懐かしの曲を聴いて若返ろう♪	香川ささやかとどけ隊
	※詫間、三野、仁尾は8月の内容	
8	お口を動かそう⇨目指せ健口な生活	歯科衛生士
	※詫間、三野、仁尾は7月の内容	
9	ゲームで脳をトレーニング②	のうわか 脳若トレーニング講師
10	レッツ、脳と身体の活性化！	コグニサイズ講師
11	認知症と食生活の関係！！	管理栄養士
12	顔ヨガでアンチエイジング★	大谷 美由紀
1	指の体操で脳を鍛えよう☝	作業療法士
2	認知症をもっと知ろう！	西香川病院相談員

新

新

特に40歳からの方に聞いてほしい内容になります！

令和3年度
新しい講座

顔ヨガでアンチエイジング★

顔ヨガで、表情筋や舌を鍛えることで誤嚥を防いだり、脳にも刺激を与え、血流が良くなり、顔もスッキリ引き締まります。また、ほうれい線にも効果があり美UP効果も期待できます。舌を鍛えて、認知症や脳梗塞、糖尿病などを一緒に予防しましょう☆



高津文美子氏
フェイシャルヨガ認定
アドバンスインストラクター
大谷 美由紀 さん



香川ささやかとどけ隊の皆さん

懐かしの曲を聴いて若返ろう♪

懐かしい音楽を聴いて昔を思い出したりすることは認知症の予防に効果があると言われています。大正琴やサクソフォン、オカリナなどの楽器の演奏をします。一緒に楽しみましょう♪

お茶や水などをご持参ください。気象警報発表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 0875-73-3021
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)



令和3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 (水) 第4水曜日	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
令和3 年	5月	28日	21日	26日	11日	25日	12日	17日
	6月	25日	18日	23日	8日	22日	9日	21日
	7月	(第5金曜日)30日	16日	28日	13日	27日	14日	(第4月曜日)26日
	8月	27日	20日	25日	10日	24日	11日	16日
	9月	24日	17日	22日	14日	28日	8日	(第2月曜日)13日
	10月	22日	15日	27日	12日	26日	13日	18日
	11月	(第2金曜日)12日	19日	24日	9日	(第5火曜日)30日	10日	15日
	12月	24日	17日	22日	14日	(第3火曜日)21日	8日	20日
令和4 年	1月	28日	21日	26日	11日	25日	12日	17日
	2月	25日	18日	(第1水曜日)2日	8日	22日	9日	21日

※ 変更日 →

