

令和6年度

# 脳きらり教室

～認知症を正しく知って脳をきらりと活性化～

生活習慣の見直しや新しいことにチャレンジすること、生活を楽しんだり人と交流すること等が認知症の予防や進行させないことにつながるといわれています。

脳きらり教室では脳を活性化させるための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6年5月～令和7年2月  
各地区月1回 13時30分から15時

対象： 三豊市在住の概ね65歳以上の人  
\*40歳以上の人で興味がある方はご参加ください

申込： 不要 \*当日、会場にお越しください



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月	歌って笑ってリラックス	音楽療法士
6月	お口の健康と認知症の関係	歯科衛生士
7月	スマートフォンで脳も生活も いきいきと	市デジタル推進室・ 産業政策課 職員
8月	体験！みとよ元気運動塾	健康運動指導士
9月	シナプソロジーで脳を活性化	シナプソロジー講師
10月	耳の聞こえと認知症	聞こえ応援隊
11月	認知症と食生活の関係	管理栄養士
12月	やってみよう！認知症予防運動	コグニサイズ講師
1月	元気なうちから考える『もしもの時』	エンディングノート講師
2月	お薬について知ろう	薬剤師

特に40歳からの  
人に聞いてほしい  
内容です！

令和5年度  
教室の様子

## シナプソロジー

「2つのことを同時に行う」といった普段慣れない動きで脳を刺激させることを目的としたものです。



## 食生活の講座

さまざまな食品をとる、減塩に気をつけることは認知症予防にとって大切なことです。



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6年度 脳きらり教室年間予定表



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

※   の日は開催週が変更になっています