

令和8年度



# 脳きらり教室



参加  
無料

～人生100年時代に備え、脳をきらりと活性化～

年を重ねても元気で楽しく過ごせるように、認知症の予防や進行予防に役立つ生活習慣の改善方法など、毎月テーマを変えて開催しています！

日時： 令和8年5月～令和9年2月  
各地区月1回 13時30分～15時

対象： 三豊市在住おおむね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 ※直接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	耳の聞こえと認知症	言語聴覚士
8月	腸活について	ヤクルト
9月	認知症と食生活の関係	管理栄養士
10月	シナプソロジーで脳を活性化・フレイルについて	シナプソロジー講師・健康課 職員
11月	やってみよう！認知症予防運動	コグニサイズ講師
12月	スマートフォンで脳も生活もいきいきと	スマートフォン講師
1月	座っても楽しめる北欧のポーリング モルック体験	モルック講師
2月	薬や健康について考えよう	薬剤師

7月、8月は会場によって内容が変わります

1月、2月は会場によって内容が変わります

## 教室の様子

青春時代の懐かしの曲をみんなで歌い、あの頃を思い出して笑うことで、脳への良い刺激となります。



どこでもだれでも気軽に行える「頭を使いながらの運動(コグニサイズ)」に挑戦！



三豊市地域包括支援センター  
TEL 0875-73-3021  
FAX 0875-73-3023  
(三豊市役所本庁舎3階)

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)

北部高齢者サポート  
TEL 0875-24-8820  
FAX 0875-73-3023  
(市民センター院内)



# 令和8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 生涯学習センター 13:30~15:00 第3月曜日	豊中町農村環境 改善センター 13:30~15:00 第4水曜日	市民センター詫間 コミュニティルーム 13:30~15:00 第2水曜日	仁尾町文化会館 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 8年	5月	12日	(第5金曜日) 29日	18日	27日	13日	26日	(第2月曜日) 11日
	6月	9日	26日	15日	24日	10日	23日	22日
	7月	14日	24日	(第2月曜日) 13日	22日	8日	28日	27日
	8月	(第3火曜日) 18日	28日	17日	26日	(第3水曜日) 19日	25日	24日
	9月	8日	25日	(第2月曜日) 14日	(第3水曜日) 16日	9日	(第3火曜日) 15日	28日
	10月	(第1火曜日) 6日	23日	19日	(第3水曜日) 21日	14日	27日	26日
	11月	10日	27日	16日	25日	11日	(第3火曜日) 17日	(第5月曜日) 30日
	12月	8日	(第3金曜日) 18日	(第1月曜日) 7日	23日	9日	(第3火曜日) 15日	(第3月曜日) 21日
令和 9年	1月	12日	22日	18日	27日	13日	26日	25日
	2月	9日	26日	15日	24日	10日	(第3火曜日) 16日	22日

※   の日は開催週が変更になっています