



## 脳きらり教室

認知症の予防と理解のためにできることを学ぶ教室です。脳トレーニングや運動で「みんな」で「楽しく」脳を活性化しましょう。

教室は、参加者同士の仲間づくりの場となり、笑顔や笑い声でいっぱいになります。人とのつながりやコミュニケーションは認知症予防にも効果があるので、ぜひ参加してみてください。

### こんなことをしています！

#### 体操

認知症予防運動や指体操などみんなで楽しく体を動かします。

#### 講話

お口の健康や生活習慣病の予防方法など、認知症になっても安心して暮らすためのヒントをお話します。

※「脳きらり教室」は5月から開催します。



▲頭と体の運動で脳を活性化！

対象

市内在住の65歳以上の人  
※40歳から参加できる教室もあります

## 4月のご案内

### もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？西香川病院の相談員が相談に応じます。

日時 4月10日(月) 午後2時～3時

場所 みとよ未来創造館

対象 本人または家族

※希望する人は、当日直接会場にお越しください。



### 高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
3日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
10日(月)		詫間ふれあい交流館
11日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
13日(木)		三豊市役所
19日(水)		豊中庁舎
20日(木)		山本町保健センター
24日(月)		三野町保健センター

## オレンジかふえ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100～300円



日程	時間	場所	問い合わせ先
16日(日)	13:30～14:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300 <b>要申込</b>
19日(水)	13:30～15:00	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
		三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
20日(木)	14:00～15:00	みんなの訪問看護ステーション(高瀬町)	みんなの訪問看護ステーション ☎73-4533
22日(土)	14:00～16:00	野田原集会センター	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
27日(木)	13:30～15:30	マリウエーブ	地域包括支援センター ☎73-3021

## みとよ元気運動塾

みんなで楽しく運動し、元気な体づくりをする教室です。

みとよ元気運動塾に参加した人からは、「ちょっと運動しないと体が動きにくい」「みんなで体操するのは楽しい」「教室にずっと通っていたから、こんぴらさんにお参りに行けて嬉しい」などの声が寄せられています。



▲参加者みんなで「はい、ポーズ」

### 転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
6日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
12日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
26日(水)	10:00～11:30	マリウエーブ
28日(金)	10:00～11:30	三野町保健センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館

自宅で1人でも  
続けてできる  
運動もあります！

体鍛えるんジャー



みとよ元気体操の動画を  
公開しています！



▲ストレッチバージョンは  
こちらから



▲よさこいバージョンは  
こちらから