



大口町 介護予防事業

脳力アップ教室



この教室は、住み慣れた家や地域でいつまでも生活できるように、健康づくりや介護予防に取り組むことを目的としています。そのために、必要な生活行為ができるように6ヶ月間集中し自ら積極的にプログラムに取り組みます。

<期 間> 6ヶ月間

<日 時> 月8回（火曜日・金曜日）
午後1時20分～午後2時50分

<場 所> 大口ケアセンターあかり（下小口）

- <内 容>
- ・脳を活性化するために考えながら行う踏台昇降運動
 - ・みんなで楽しく参加できる脳トレゲーム
 - ・物忘れ予防するために頭と身体を使った脳トレ体操
 - ・お口の体操
 - ・3ヵ月に1度の脳力測定

送迎します♪



*リハビリの先生や歯科衛生士によるアドバイスもあります。

<参加できる人> 生活機能チェックに該当し自分でできる行為を増やしたい人

<料 金> 月額（本人の介護保険料段階により決定します。）

申込み：大口町地域包括支援センター



94 - 2227

担当 奈須 柴田

