

## 脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操を体験したり、認知症予防に関する学習をします。

脳トレーニングは、家でも仲間同士でもどこでも簡単に楽しくできる内容です。



**対象** 市内在住の65歳以上の方で認知症の診断や治療を受けていない方

**参加費** 無料

会場	総合福祉センター (昭和町2)	山王福祉センター (森下町1)
開催日	5月13日(木)	5月17日(月)
時間	10:00~11:30	10:00~11:30
内容	脳の健康	脳と体の健康を維持する食事
定員	20人	10人
申込期限	5月12日(水)	5月14日(金)
問合せ	社会福祉協議会 ☎35-0294	福祉サービス公社 ☎36-2940

## ひざ腰元気教室

筋力や体力が低下すると転倒しやすくなり、介護を必要とするきっかけとなります。

高齢期を元気に過ごすために教室に参加して、健康についての学習や体操を行い健康寿命を伸ばしましょう。健康寿命は日常生活の少しの心がけで伸ばすことが可能です！

**対象** 市内在住の65歳以上の方  
(過去に受講経験のない方)

**参加費** 無料

会場	総合福祉センター (昭和町2)	山王福祉センター (森下町1)
期間	5/19~10/6	6/3~10/28
曜日	毎週(水)	毎週(木)
時間	9:30~11:00	9:30~11:00
定員	6人	8人
申込期限	5月12日(水)	5月27日(木)
問合せ	社会福祉協議会 ☎35-0294	福祉サービス公社 ☎36-2940

## あたまの健康チェック®

認知症の予防は早期発見と予防の取り組みが重要です

この検査では脳の働きが年齢相当かどうかを簡易的に調べることができます。自分の脳の機能を知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。



**対象** 下記の①から③の全てを満たす方

- ①市内在住の65歳~79歳の方
- ②認知症の診断や治療を受けていない方
- ③介護保険の要支援・要介護に該当していない方

**日時** 5月18日(火)、31日(月)  
9:00~12:00 (一人30分程度)

**場所** 市役所 (花岡町2) **定員** 各5人 **費用** 無料

**申込** 前日までにTEL

※認知症の診断や検査をするものではありません。

※支所での実施を希望される方は、ご相談ください。

**問合せ** 高年介護課 ☎ 57-5200

## ますますマメに体操

「高齢期を元気に暮らすために~健康寿命をのばしましょう！」と題した番組を、市公式YouTubeチャンネル(QRコード)で紹介しています。



高齢期を元気に過ごすポイントや、新型コロナウイルス感染防止で外出を自粛しがちな今、家で体を動かせるように、手軽にできる体操を紹介しています。

「ますますマメに体操」



で元気に過ごしましょう。

**問合せ** 高年介護課 ☎ 57-5200

## 介護者のための「ほっとする談話室」

ご家族などの介護の悩みについて相談ができます。

相談は個別に応じていますので、安心してご来場ください。

**日時** 5月10日(月)、20日(木) いずれも10:00~15:00

**場所** まちスポ飛騨高山 (天満町1・フレスポ飛騨高山内)

**問合せ** NPO法人まちづくりスポット ☎ 62-8550(火曜定休)



今号でお知らせしている各種催しなどについては、新型コロナウイルス感染症予防のため、今後、中止・延期または内容が変更となる場合があります。