

❖新しいことにチャレンジしてみませんか❖

脳ハツラツ倶楽部

脳ハツラツ倶楽部は、タブレット端末を活用した脳活性化トレーニングや軽い体操など、楽しく脳を元気にする教室です。初めての方でも安心のやさしい内容で、講師がしっかりサポートします！

脳を若くする3つのポイント

- ☒ 人とたくさん会話する！
- ☒ 新しいことにチャレンジする！
- ☒ たくさん笑う！

参加した方の声

- ・新しいことに挑戦できた!!
- ・気持ちが前向きになった!
- ・みんなで笑いながら楽しく脳トレできた!!

1. 日 時 9月4日から11月20日まで（毎週金曜日）全12回

各回とも午後1時30分から午後3時まで

2. 場 所 **日置市日吉中央公民館**（住所：日置市日吉町日置377-1）
日吉保健センター（住所：日置市日吉町日置1205-1）

※各回の会場、スケジュールは裏面を確認してください。

3. 対象者 日置市にお住まいの**65歳以上の方**

4. 定 員 **30人**

タブレット端末は貸し出します

5. 参加費 **1,500円**（テキスト代）

6. 申込締切 **8月14日（金）**

7. 申込方法 **QRコードから回答**（電話による申し込みも可能です）



申込用
QRコード



申込先・お問い合わせ

日置市地域包括支援センター 電話 099-248-9423

●開催日時・会場

● 場所:日吉中央公民館
日吉保健センター

	日時	会場
第1回	9月4日(金)	日吉中央公民館 大会議室
第2回	9月11日(金)	
第3回	9月18日(金)	日吉保健センター
第4回	9月25日(金)	日吉中央公民館 大会議室
第5回	10月2日(金)	
第6回	10月9日(金)	
第7回	10月16日(金)	日吉保健センター
第8回	10月23日(金)	
第9回	10月30日(金)	日吉中央公民館 大会議室
第10回	11月6日(金)	
第11回	11月13日(金)	
第12回	11月20日(金)	日吉保健センター

午後1時30分から午後3時まで

※会場・時間をお間違えのないようご注意ください。

✿ チャレンジ 脳トレ ✿

◎「1・2・3…」と数えながら、手をグー・パーと交互に動かしてみましょう

✿ チャレンジ 筋トレ ✿

◎いすに座って、片足ずつゆっくり持ち上げて5秒キープ！
左右3回ずつ行くと、足の筋力アップ・転倒予防の効果あり♪

体を動かすことも、認知症予防につながります。無理のない範囲で続けてみましょう！

