



脳のいきいき健康教室の実施内容

	月 日	時 間	内 容
1	12月	5日 14:00～ 15:30	・脳の健康度チェック実施 ※スマートフォンまたはタブレットをお持ちください (お持ちでない方は、市のタブレットをお貸しします)
2		12日 13:30～ 15:00	・講話「認知症予防について」 木村内科(伊部) 木村 和陽院長 ・脳トレ等の実施 ※講話時間の関係で、教室の時間が変更になっています。
3		19日	・講話「元気の秘訣はお口にあり！～お口の健康から考える～」 岡山県歯科衛生士会 芳形歯科衛生士 ・脳トレ等の実施
4		26日	・脳トレ等の実施
5	1月	9日	・講話「脳を健康にする食生活」 地域包括支援センター 森下管理栄養士 ・脳トレ等の実施
6		16日	・脳トレ等の実施
7		23日 14:00～ 15:30	・脳トレ等の実施
8		30日	・脳トレ等の実施
9	2月	6日	・脳トレ等の実施
10		13日	・脳トレ等の実施
11		20日	・脳トレ等の実施
12		27日	・脳トレ等の実施
13	3月	6日	・脳トレ等の実施 ・修了式

**12/12は教室生以外の方も
先着10名参加できます！**

毎週の教室参加は難しい、でも認知症予防が気になっている方！ぜひ、木村先生の講話(約30分)をお聞きください。

※参加受付は電話のみ
※受付開始13:00～

