

## 令和7年度 認知症予防教室 「脳活クラブ（前期）」 日程表

・場所：東庁舎1階 保健センター

・時間：午後1時30分～3時

| 回 | 日程       | 内容                                           |                                                   |
|---|----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | 6月3日（火）  | ～ 開講 ～<br>・握力測定<br>・認知症予防講話                  | 毎回実施予定<br>・ストレッチ体操<br>・指体操<br>・コグニサイズ<br>・脳トレプリント |
| 2 | 6月10日（火） | < 運動の日 ><br>・講話：コグニサイズについて                   |                                                   |
| 3 | 6月17日（火） | < 栄養の日 ><br>・講話：栄養について                       |                                                   |
| 4 | 6月24日（火） | < 口腔の日 ><br>・講話：口の健康について<br>・口腔体操<br>・ふきごま作り |                                                   |
| 5 | 7月1日（火）  | < フレイルの日 ><br>・講話：フレイル予防講話                   |                                                   |
| 6 | 7月8日（火）  | < 体操アイテム作り ><br>・新聞棒                         |                                                   |
| 7 | 7月15日（火） | < 脳トレの日 ><br>・レクリエーション                       |                                                   |
| 8 | 7月22日（火） | ～ 閉講 ～<br>・握力測定<br>・アンケート調査                  |                                                   |