

## 令和7年度 認知症予防教室 「脳活クラブ（後期）」 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	2月3日（火）	～ 開講 ～ ・握力測定 ・認知症予防講話	毎回実施予定 ・ストレッチ体操 ・指体操 ・コグニサイズ ・脳トレプリント ・元気チャージ表
2	2月10日（火）	< 運動の日 > ・講話：コグニサイズについて	
3	2月17日（火）	< 栄養の日 > ・講話：栄養について ・レクリエーション	
4	2月24日（火）	< 口腔の日 > ・講話：口の健康について ・口腔体操 ・ふきごま作り	
5	3月3日（火）	< フレイルの日 > ・講話：フレイル予防講話	
6	3月10日（火）	< 新聞棒作りの日 > ・新聞棒作り ・新聞棒体操	
7	3月17日（火）	< レクリエーションの日 > ・レクリエーション	
8	3月24日（火）	～ 閉講 ～ ・まとめ ・握力測定 ・アンケート記入	