

令和8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2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
2	6月9日（火）	< 運動の日 > ・講話：コグニサイズについて	
3	6月16日（火）	< 栄養・フレイルの日 > ・講話：栄養・フレイル予防について	
4	6月23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	6月30日（火）	< レクリエーションの日 > ・UDe スポーツの体験①	
6	7月7日（火）	< 体操アイテム作り > ・新聞棒	
7	7月14日（火）	< レクリエーションの日 > ・UDe スポーツの体験②	
8	7月21日（火）	～ 閉講 ～ ・握力測定 ・アンケート調査	