

# はつらつ教室

## 【概要】

もの忘れへの不安解消・悪化防止、軽度認知障害（MCI）の対策として実施しています。「あかるく、たのしく」「あたま、体をつかって」「あきらめない」をモットーに行っています。

伯耆町からの委託事業です。

## 【対象者】

対象者は原則として、伯耆町役場が年に2回開催する「もの忘れ相談会」において軽度認知障害（MCI）と診断された方をお誘いしています。

## 【内容】

基本的には次の項目が基本となります。

①脳活性化訓練 ②リズム訓練 ③運酸素運動 ④参加者同士のふれあいと交流

## 【開催日時】

- ・岸本教室①（八郷、大幡）第1、第3水曜日 10時～12時
- ・岸本教室②（幡郷）第2、第4水曜日 10時～12時
- ・溝口教室（溝口、日光）第1、第3水曜日 13時30分～15時30分
- ・二部教室（二部）第2、第4水曜日 13時30分～15時30分