

はっらっ教室

【概 要】

認知機能の低下が疑われる高齢者に対し、運動、知的活動、座学を組み合わせた認知症予防プログラムを提供することで、脳を活性化させ、認知症の進行の予防を図る。

【対象者】

65歳以上で、タッチパネル式コンピューターを用いた簡易認知機能スクリーニング法等により、認知機能の低下しているおそれがある方または低下している方。

【内 容】

- ① 運動（準備体操、有酸素運動、整理体操）
- ② 休憩および座学
- ③ 知的活動（認知機能を使う刺激を与える活動）

【開催日時】

- ・岸本教室①（八郷、大幡） 第1、第3月曜日 10時30分～12時30分
- ・岸本教室②（幡郷） 第2、第4金曜日 10時30分～12時30分
- ・溝口教室 第1、第3木曜日 10時00分～12時00分
- ・二部教室 第1、第3火曜日 13時15分～15時15分
- ・日光教室 第2、第4金曜日 13時30分～15時30分