

シリーズ

人生最期までこのまちで暮らす ～地域包括ケアシステムを知る～

第46回

## 人との交流が脳を活性化する

脳を活性化するには運動や音楽などの色々な方法がありますが、最近の研究では、以下の5つのように様々な人と交流することが脳を活性化し、認知症を予防する効果があると分かりました。

夫(妻)

同居の  
家族

友人

地域の  
グループ活動  
の仲間

職場の人

この春から友人に会う機会や、地域の活動へ参加する機会を増やし、積極的に人と交流しましょう。身近な地域で人との交流を楽しみながら、脳を活性化するための教室をご案内します。

### はつらつ頭の体操教室 参加者募集

65歳以上の方を対象とした、簡単な「読み書き」「計算」などの脳トレーニングと、レクリエーションや軽い体操などを行う教室です。ボランティアスタッフや他の参加者と交流しながら、笑いにあふれた楽しい時間を過ごしましょう。まずは、体験会へお申込みください。

会場	体験会 開催日時	本教室 開催日時
亀崎ささえあいセンター 駅前ほうす (亀崎常盤町2-97)旧:紀伊國屋駅前店	4月22日(月) 13時30分～15時	5月20日～12月9日(毎週月曜日) 13時30分～14時30分
山ノ神共集館 (山ノ神町11)	5月13日(月) 9時30分～11時	5月27日～12月16日(毎週月曜日) 9時30分～10時30分
有脇ふれあいセンター (半田市有脇町3-13-5)	5月15日(水) 10時～11時30分	6月5日～11月20日(毎週水曜日) 10時～11時
大矢知コミュニティセンター (南大矢知町3-101-20)	6月14日(金) 10時～11時30分	7月5日～12月20日(毎週金曜日) 10時～11時

**参加費** 体験会は無料。本教室は1回あたり150円(全24回分3,600円一括払い)。

**定員** 各教室10名(本教室への希望が定員を超える場合は抽選となります)。

**申込み** 体験会、本教室とも高齢介護課へお申込みください。

運転免許更新時の認知検査が、前よりもスムーズにできました。

友達もでき、この教室に来るのが楽しみで、毎日の生活に張りが出ました。

受講者の  
声



【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644