

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 認知症予防

月刊 すこやか



注目！！

脳トレーニング

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）

認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳に刺激を働かせたり与えたりという行為はとても重要です。そのため脳トレは認知症予防に欠かせないものです！



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

2月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	4日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
	18日(月)	
	25日(月)	
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	9日(土)	ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING (頭の体操)
	23日(土)	エアロビクス (上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	5日(火)	ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING (頭の体操)
	19日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	5日(火)	ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING (頭の体操)
	19日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	28日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~

ブレイン トレーニング

BRAIN TRAINING (頭の体操) って何???

BRAIN (英語) とは「脳」という意味です!

年を取ると記憶力も注意力も徐々に低下してきますが、脳を鍛えれば維持や改善が可能です。認知症の予防のためにも、脳トレに挑戦してみましょう。みんなで考えながら行う脳トレの他に、問題集をつかった脳トレも行ないます! 頭を使うことが大切ですよ!!

①スクリーンの人 ②右下のタッピー ③左の建物の屋根の突起

④画像中央下に金色が増えている

間違い探しの答え ⑤スタジアム上から小林さんがひょっこり

⑥⑦画像中央下に2人が増えている

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)