

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

予防が肝心！！

脳をしましょう！

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！

【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）



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



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。

6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	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24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
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	22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	4日(火)	ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING(頭の体操)
	18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 (2階集会室)	12日(水)	ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING(頭の体操)
	26日(水)	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	27日(木)	認知症について学びましょう!

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。問題集をつかった脳トレを行ないます!

頭を使うことが大切ですよ!!

①黄色と赤旗 ②中央上棒 ③5→6 ④窓がなくなってる(小林の右側)
間違い探しの答え ⑤中央下に人が増える ⑥⑤の人の上の看板
⑦道路の白線が短くなってる

【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)