

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 脳トシ！



月刊すこやか

今から始めよう！

頭の体操！

【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！！↓



身体は動かさないと筋力が衰えていきます。
頭（脳）も使わないと認知機能が低下していきま
す。しかし、使えば使うほど若返りもしていきま
すので、頭も身体も若く保ちましょう！

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。

11月の予定

伏古本町元気塾のご案内

参加費無料

| 会場 | 日時 | 内容 |
|---|----------------------------|--|
| 伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30 | 11日(月) 18日(月) 25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 |
| 伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 14:00~15:30 | 9日(土) | エアロビクス ※11月から冬期間会場が変わります! 上靴は必要ありません |
| 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 (2階集会室) | 13日(水) | ブレイン トレーニング BRAIN TRAINING (頭の体操) |
| | 27日(水) | ふしこ地区センター行事の為休み |
| 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~ |

【脳を働かせることが認知症予防に繋がります】

○脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れることで、脳の機能低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。

逆に働かないとどんどん機能が低下していきます。

認知症を予防するためにもたくさん頭(脳)を使いましょう!!

①左手前が豊嶋? ②左側男性の足元のダンベル
間違い探しの答え③中央上の照明 ④走る豊嶋? ⑤走っている女性の服
⑥柱右下の文字 ⑦右のオレンジの壁

【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)