

平成27年度住民提案型大泉町協働のまちづくり提案事業
地域まるごと健康づくり事業

『脳いきいき教室』



すこやかな高齢期をめざして

誰もが、単に長生きするだけではなく、高齢になってもできる限り心身ともに健康に過ごしたいと考えています。「老化」という言葉からイメージするのは「白髪になる」「しわが増える」「腰が曲がる」「耳が遠くなる」「物忘れがひどくなる」「体力が落ちる」「やる気がなくなる」など、必ずしも良いイメージではないかもしれませんが、でも「老い」はマイナスばかりではありません。人生の経験を重ねることによって成熟していく年輪のような知的な能力もあるのです。このような知的な能力を、心理学者のキャッテルは、宝石が結晶していくことになぞらえて「結晶性知能」と名づけました。結晶性知能にも目を向けると、年を重ねることも楽しくなりそうですね。「認知症予防」は、息の長い活動です。せっかくの素敵な高齢期ですもの楽しみながら予防活動をしたいものです。そこで、「脳刺激体操」や「コグニサイズ」を取り入れた『脳いきいき教室』を開催します。運動をするみんなの間違えて笑って、楽しみながら認知症を予防しましょう！

【講師】松尾初美（医学体操指導者・脳刺激体操インストラクター）
お問い合わせ先●松尾初美（0276-62-5151）



『脳いきいき教室』のお知らせ

大泉町国保介護課と群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部とで、住民提案型協働のまちづくり事業として地域まるごと健康づくり事業『脳いきいき教室』を開催します。

- 期日 平成27年 11/27 (金) ・ 12/25 (金)
平成28年 1/22 (金) ・ 2/26 (金) ・ 3/25 (金)



- 時間 午後1時30分～午後3時00分

- 場所 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部
「ゆいの家」(大泉町北小泉3-2-11)

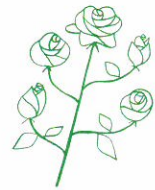


- 内容 認知症予防の簡単エクササイズをとり入れた『脳いきいき教室』

※「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組み。

- 講師については裏面をご覧ください。

- 対象 町内在住で65歳以上の人 (全5回参加できる人)



- 定員 15人 (定員になりしだい締め切り)

- 申込方法 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部
松尾初美 (0276-62-5151) へ電話でお申し込みください。

※いただいた個人情報は『脳いきいき教室』運営を目的としたもののみ使用させていただきます。



- 申込期限 10月31日 (土)

- 持参する物 運動のできる服装・飲み物



- 費用 無料

※お申し込みいただいた人に、会場の地図などを載せた詳しい開催要項をお送りします。詳しいことは、松尾 (0276-62-5151) までお問い合わせください。

協働のまちづくり事業提案制度とは？

社会や地域にある身近な課題を、住民と行政がお互い知恵と力を生かしながら解決していくことを目的とした協働のまちづくり事業提案制度の中のひとつで、住民活動団体の皆さまの視点から、地域や社会の課題の解決につながる事業を企画、提案をしていただき、町と協働で事業に取り組んでいくものです。