

「脳活！シニアチャレンジ教室」の 体験会を実施します！

参加
無料

介護保険課 介護予防係 ☎096（232）2366

町では、T S M C 慈善財団および熊本大学と連携し、認知症予防と健康寿命の延伸を目指す「熊本-T S M C 健康長寿プロジェクト事業」を令和7年度から開始しています。その一環として実施している「脳活！シニアチャレンジ教室」で、運動や認知トレーニング、栄養などの講話を通して楽しく認知症予防に取り組みませんか？

令和9年度の教室開催に先立ち、体験会を実施しますので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時

令和8年10月16日（金）

- ・ 午前10時～午前11時30分
- ・ 午後1時30分～午後3時

場所

菊陽町総合体育館 多目的室

対象者

次のすべてに該当する方

- ・ 菊陽町民である
- ・ 令和9年4月1日時点で65歳以上85歳未満である
- ・ 支えなしで5分歩くことができる
- ・ 排泄など身の回りのことに介助を必要としない
- ・ これまでに「脳活！シニアチャレンジ教室」に参加したことがない

持ってくるもの

- ・ 内履き（体育館シューズや運動靴等）※スリッパは不可
 - ・ 飲み物、タオル
- ※動きやすい服装でお越しください。

申込方法

下記QRコードまたは電話で申し込む
QRコードでの申込〆切：10月9日（金）
電話での申込〆切：10月14日（水）

※体験会の定員は
各回先着20名です。



申し込みはこちら

★特にこんな方にお勧めです★

- ・ 健診で「血圧・血糖・脂質」が高めの方
- ・ 運動不足や体力低下が気になる方
- ・ もの忘れが少し気になり始めた方

体験会の実施内容

①事業説明（30分）

②運動、認知トレーニング、
講話・グループワーク（60分）
（教室プログラムの一部体験）

