

「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。

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。

「脳活！シニアチャレンジ教室」に参加することで、認知機能の一つである注意力が改善することが判明しました。この成果は国際的な学術誌に掲載されるなど、国内外で大きな注目をあびています。ぜひこの機会に、楽しみながら脳と体の健康づくりに取り組んでみませんか？

熊本大学大学院生命科学研究部教授・健康長寿代謝制御研究センター長 山縣和也

日時

令和8年12月16日（水）

12月21日（月）

・午前10時～午前11時30分

※いずれかの日にちに御参加ください。

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

- ・ 菊陽町民であり、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
- ・ 医師から、運動や食事・水分摂取について制限されていない
- ・ 認知症の診断を受けていない
- ・ 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

【12月16日（水）体験会】

申込〆切：12月11日（金）

【12月21日（月）体験会】

申込〆切：12月16日（水）

申し込みはこちら⇒



※体験会の定員は各回先着25名です。

体験会の実施内容

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）

①事業説明（30分）



教室参加者の声



60歳代 女性

意識して体を動かし、
食事もう気をつけるよう
になりました。

教室を楽しみながら、
体も脳も元気になって
いるのを感じています。