

北区広報誌「わがまち北区」平成25年2月号

頭・体・心を
楽しく刺激!!

はつらつ脳活性化教室

「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」を取り入れた内容で、脳を活性化(認知症予防)する教室です。
いきいき百歳体操とレクリエーションで1時間、週1回3ヶ月のコースを、一緒に楽しく過ごしましょう。



人とお話をする
・教室の前夜からウキウキしています。
・明るくなったと子どもたちも喜んでくれています。

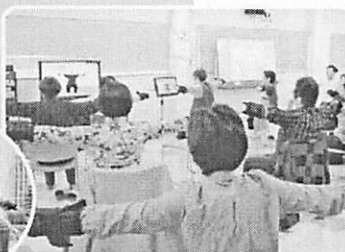


教室を運営している
サポーターさんも笑顔

①心を動かす



懐かしい道具パズル
・完成後の思い出話は、同世代だから話が合います。



いきいき百歳体操で筋力アップ!
・座っている体操で、無理せずできます。
・スーパーに行くのが楽になりました。

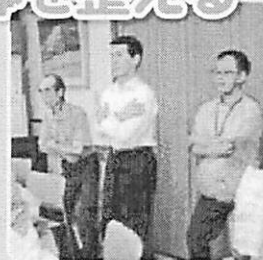
脳の 活性化

②頭を使う



▲まちがい探しでひらめき!
・継続参加で早く見つけられるようになりました。

③体を整える



区長・副区長も
いきいき百歳体操に参加

教室の継続希望者

98%

(平成23年度教室参加者の
終了時アンケートより)

まちがい探し 脳の体操しませんか?



画: ESHI



画: ESHI

左右の絵の違いを探してください。(5カ所あります)

猫の耳の向き、口のふちの形、背の骨の形、足の指の形、靴の形、髪の色

はつらつ脳活性化教室開催地域(平成24年12月1日現在)

地域	曜日・時間	所在地
梅田東	(水) 10:00~	梅田東体育館(茶屋町1-40)
大淀東	(火) 10:30~	大淀福祉会館(大淀中3-12-8)
北野	(金) 10:30~	北野老人憩いの家(神山町15-12)
済美	(水) 10:30~	済美福祉センター(中崎西1-6-8)
豊崎東	(火) 13:15~	豊崎東福祉会館(長柄東2-1-24)
中津	(水) 10:30~	中津福祉会館(中津3-4-37)
本庄	(木) 9:00~	本庄会館(本庄東2-4-39)

教室についての詳細・お問い合わせは、保健福祉課(地域保健活動) 電話 6313-9968

はつらつ脳活性化サポーターのみなさん

H25.2.25 レベルアップ講座にて



北区役所 保健福祉課 地域保健活動 保健師

サポーターの皆様、
いつもありがとうございます。
皆様の活躍がはつらつ脳活性化プロジェクトを支えています！
今後も、みなさんで安心してらせる街を一緒につくっていきましょう！！

はつらつ脳活性化プロジェクト事業実施報告Ⅱ

(認知症予防事業)

<平成24年度実施分>

発 行 大阪市北区役所
〒530-8401
大阪市北区扇町2丁目1番27号
電話 06-6313-9968