

はつらつ脳活性化教室

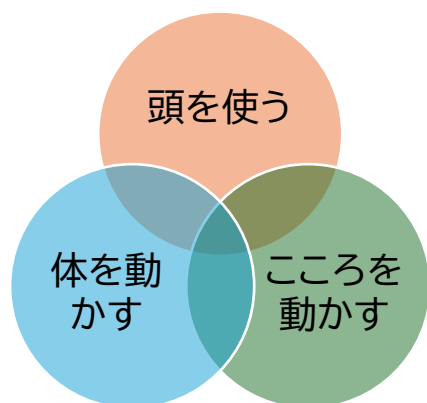
サポーター養成講座

～サポーターとして地域で活動しませんか？～

無料
要予約

はつらつ脳活性化教室とは？

認知症予防に必要な 3 要素
を取り入れた教室です。
いきいき百歳体操と**脳活性化
レクリエーション**をします。



サポーターって何をするの？

教室の運営が主な役割です。

本講座では、教室運営に必要な知識や技術を学んでいただけます。また本講義終了後には、実際に地域で活動していただけるよう、サポートいたします。

地域に挨拶できる
人が増えるのが
うれしいです！

現在活動
されている
サポーターの声

「ありがとう！また来る
ね！」と言ってもらえて
やりがいを感じます！



いきいき百歳体操の様子
前に座ってお手本中！



レクリエーションのひとつ
“まちがいさがし”の進行中！

回	日程	時間	内容	講師
第1回	9 / 4 (木)	9:30～11:30	コミュニケーションの基本と回想法	臨床心理士
第2回	9 / 11 (木)	9:30～11:30	効果的な運動について	健康運動指導士
第3回	9 / 18 (木)	9:30～11:30	脳機能を意識したレクリエーション	言語聴覚士
第4回	9 / 25 (木)	9:30～11:30	歌って当身を振り返ろう♪	音楽療法士
第5回	10 / 2 (木)	9:30～11:30	グループ運営について	心理セラピスト
第6回	10 / 9 (木)	9:30～11:30	介護予防について 健康づくり推進協議会について	北区役所健康課 保健師 健康づくり推進協議会
★第2回～6回は、毎回いきいき百歳体操を行います★			※5回以上、受講された方には修了証を発行します。	

【対象】 北区在住で、地域での認知症予防の取り組みに興味のある**すべての方**

【定員】 **30 名** (先着順)

【申込】 **電話** または **窓口** ※令和 7 年 8 月 7 日(木)から受付開始

【場所】 北区役所(北区保健福祉センター 2 階 健康増進室)

【お問い合わせ・申し込み】 北区役所 健康課(健康相談)13 番窓口 TEL:06-6313-9968 担当:清水・山下