

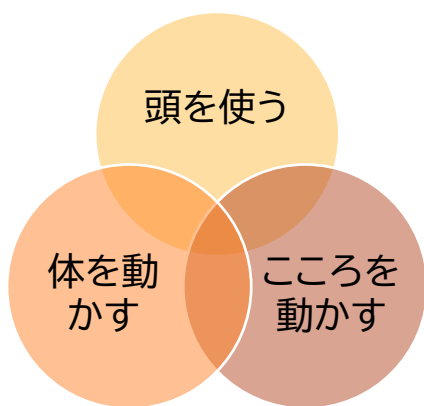
令和 8 年度はつらつ脳活性化教室 サポーター養成講座

～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	10/8 (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	10/15 (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	10/22 (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	10/29 (木)	9:30～11:30	歌って当身を振り返ろう♪	音楽療法士
第5回	11/5 (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	11/12 (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。

★午前 7 時時点で「暴風警報」若しくは「暴風雪警報」又は河川氾濫を除く各種「危険警報」・「特別警報」、その他、本市より警戒レベル 3～5 の発令があった場合は、教室が中止となりますのでご了承ください。

【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 8 年 9 月 8 日(火)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:山下・東園