

楽しく続けて 脳と身体をイキイキと！

介護予防教室のプログラム内容（例）

認知症を学ぼう！



自分でできることを長く続けられるように、認知症の基礎を学びます。認知症の権威、朝田隆先生が解説します。

身体を動かそう！



筋トレや音楽に合わせた運動を行います。軽く汗をかく程度の簡単な運動ですが、筋肉や脳に刺激を与えます。

脳を鍛えよう！



ゲーム感覚で楽しめる脳トレ、2つのことを同時に行うシナプソロジー、創作活動などで脳のトレーニングを行います。

食生活を考えよう！



低栄養による寝たきりを防ぐために栄養や口腔機能の構造、予防法を学びます。口腔体操も実施します。

対象：成田市在住の65歳以上の方

日程：令和7年9月3日～令和7年11月27日
(測定会を含めて全13回)

会場・時間・定員：

- ① 久住公民館：毎週水曜日 14:00-15:30 (住所：成田市幡谷922-2)
- ② もりんぴあこうづ：毎週木曜日 10:00-11:30 (住所：成田市公津の杜4丁目8番地)
- ③ 三里塚コミュニティセンター：毎週木曜日 14:00-15:30 (住所：成田市三里塚2)

※各会場の定員30名ずつ。

※決定後に成田市より詳細を通知します。



参加費
無料

7月17日(木)より受付開始

申込方法は裏面へ

【問い合わせ】成田市福祉部介護保険課

TEL：0476-20-1545 メール：kaigo@city.narita.chiba.jp

参加希望の方はQRコード・FAX・来庁のいずれかでお申込みを!

QRコード

右のQRコードを読み込み、必要事項をご入力ください。



FAX または 来庁

以下の**必要事項**をご記入のうえ、成田市へご提出ください。

氏名	(フリガナ) -----	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日	明治 大正 昭和	年	月 日
住所	(〒 -)		
電話番号	自宅 携帯	()	
メールアドレス			
希望教室名	① 久住公民館 ② もりんぴあこうづ ③ 三里塚コミュニティセンター		
オンライン教室の利用	<input type="checkbox"/> 希望する(希望の場合はメールアドレスの記載をお願いします) <input type="checkbox"/> 希望しない		

FAX番号: **0 4 7 6 - 2 4 - 2 3 6 7**

自宅でも楽しみたい方は『オンライン教室』との併用がオススメ!

『オンライン教室』はスマートフォンやタブレット端末を使って、自宅で行うことができます。

ポイント①

家事や寝る前など、あなたの好きな時間に取組めます。

ポイント②

1回30分程度で3種類のプログラムが楽しめます。

ポイント③

ご家族や友人などと一緒に行うことができます。