

令和8年度 脳活性化教室 参加者募集

脳の健康度測定

認知症に関する認知機能・運動機能を確認することができます。

ご自身の脳の得意分野・苦手分野を知り、脳の活性化を始めてみませんか？

○対象者：65歳以上で介護保険の認定及び認知症の診断や治療を受けていない方

○会場・日程

会場	あいとぴあ臼田	浅科会館（浅科支所内）	市民創錬センター
日程	5月12日（火）	7月7日（火）	10月1日（木）

○時間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分～）

○内容 認知症に関する講話、ファイブ・コグテスト

○定員 各会場40名 （先着順）

○参加費 無料

○持ち物 補聴器・眼鏡（必要な方）、飲み物、筆記用具

○申込方法 4月13日（月）から電話、または佐久市公式LINEにてお申込み下さい。

LINE申込



脳いきいき健康教室

運動やレクリエーションを通して、脳の活性化を図ります。学び、楽しみながら、脳にたくさんの刺激を与えましょう。

○対象者：65歳以上で介護保険の認定及び認知症の診断や治療を受けていない方

○会場・日程

会場	あいとぴあ臼田	浅科会館（浅科支所内）	市民創錬センター
第1回目	6月10日（水）	8月5日（水）	11月25日（水）
第2回目	7月2日（木）	9月10日（木）	12月17日（木）

○時間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分より）

○内容 第1回目：認知症講話、薬についての講話、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）
第2回目：栄養・口腔についての講話、コグニサイズ

○定員 各会場40名 （先着順）

○参加費 無料

○持ち物 飲み物、筆記用具など

○申込方法 4月13日（月）から電話、または佐久市公式LINEにてお申込み下さい。

LINE申込



【申込・問合せ先】 佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）