

脳げんき教室

について

🌀生活の中で、こんなことはありませんか？

- ・最近しまい忘れ、火の消し忘れがあって心配している・・・
- ・認知症と診断されたが、進行させないためにどうしたらよいか？
- ・一人で家にいるよりも、週に1回は出かける場所がほしい！



「脳げんき教室」は、脳の活性化をはかること、認知症を重症化させないことを目的としています。

🌀対象者は？ ➡ サービス事業対象者※、要支援1・2

※ サービス事業対象者とは、基本チェックリスト(25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないか確認するもの)で生活機能の低下がみられる方

🌀教室の内容は？ ➡ 脳活性化プログラムを基本とした教室

「明るく 頭をつかって あきらめない」をモットーとした交流を楽しみながら行うプログラムです。

例えば・・・指の運動、歌をうたいながら体を動かす、たすき取りじゃんけん、頭文字を決めた文字集め、広告パズル、簡単な運動など。

🌀開催頻度は？ ➡ 週1回、120分

お住いの地域によって曜日や会場が異なります。会場まで送迎があります。

🌀利用者の声

- ・迎えに来てくれるので一人でも出かけられる！他の人と話せて嬉しい！
- ・懐かしい歌をうたって、昔を思い出せて楽しい！
- ・広告パズルは難しいけど、できると嬉しい！



できるだけ早くから利用することで、認知症の進行予防に効果的です。

ご利用をお待ちしています！

お問合せ先
須坂市地域包括支援センター
【電話 026-245-4566】