

回覧

令和 8 年度みなかみ町主催

介護予防講座

脳若

トレーニング



脳トレ＋運動＋習慣付け＋効果測定

楽しく続く介護予防トレーニングです！！

今年で 4 年目の開催となる町主催の介護予防講座です。

今回は地域を限定せず、対面で講座回数を増やして開催します。

内容は脳トレ・運動・タブレットを使ったアプリ体験のほか、
トレーニングの前後に、自分のことを知るための【効果測定】を追加！

＊むずかしいことはありません。お気軽にご参加ください♪＊

開催詳細

- 日程：9 月 3 日～11 月 26 日までの木曜日(全 13 回)
※ 開催日や会場が変更になることがあります。
- 時間：13:30～15:00
- 会場：みなかみ町保健福祉センター(みなかみ町月夜野 118)
- 費用：無料
- 対象：町内在住の 65 歳以上の方
- 定員：20 名(先着順)
- 内容：コミュニケーションゲーム・脳と体の体操・アプリ体験など
1 回目と 12 回目は、効果測定を行います。
- ◆ 持ち物：筆記用具・上履き・メガネ・飲み物・タオル
動きやすい服装でご参加ください。



申し込み・問い合わせ先

8 月 17 日(月)午前 9:00 から電話にて申込

みなかみ町役場介護福祉課高齢介護係

電話 **25-5012**