

頭と身体 の健康編

教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズや計算問題、創作ゲームやパズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年2回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



教室名 脳の健康教室

認知症予防効果が期待できる読み書き・計算を個人のレベルに合わせて行います。教室での学習と、毎日10分の自宅学習を行います。

場 所 老人福祉センター、三筋老人福祉館

開催時期 4～9月、10～3月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

教室名 笑顔の集い

地域包括支援センター、警察署、消防署などと連携して、健康づくりや生活上の不安や困りごと、介護予防に役立つ講話などを開催します。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場月1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

教室名 歌って脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

場所・開催時期 橋場老人福祉館：6～8月
入谷区民館：1～3月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

