



仲間と一緒に『脳活教室』 ～体験教室のご案内～



10月から始まる『脳活教室』の体験教室を開催いたします。どのような内容かご興味がある方、一度体験してみたい方は、是非ご参加ください。

日 時：①8月25日(火)10：30～11：30

②9月15日(火)10：30～11：30

場 所：介護老人福祉施設市原寮ホール棟1階（健康長寿サロンいちばら）

定 員：各10名（対象は左京区在住65歳以上の方）

持ち物：鉛筆・水分補給の飲み物・上靴

体験教室申込み・問合せ：京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9：00～17：00）

★★★仲間と一緒に『脳活教室』★★★

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。さまざまな病気が原因になり、誰もがかかる可能性があります。

原因によっては生活習慣を変えることでその発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることがあります。早くから予防に努めて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

教室での内容（一例）

- ☆簡単な計算問題
- ☆文章を声に出して読む（音読）
- ☆数字並べなど簡単なトレーニング



【参加費無料】】 ＊京都市の介護予防事業です

日 程 令和8年10月6日～12月22日 毎週火曜日 計11回

時 間 午前10：30～11：30 （＊11/3祝日は除く）

場 所 介護老人福祉施設市原寮

ホール棟1階（健康長寿サロンいちほら）

定 員 10名

（＊定員を超える場合は、抽選になります）

対 象 左京区在住の65歳以上

締切り 8月31日（月）

講 師 立命館大学 人間科学研究所

申込み：京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9：00～17：00）