

介護予防



「青い鳥 健康教室」のご案内



全人口の1/4(25%)が65歳以上という超高齢社会を迎え、長寿の時代となりました。誰もが健やかに老いていきたいと願っていると思います。健康で老いるために運動、栄養、適切な医療が有効といわれています。

このたび私どもは、脳の活性化に効果がある「青い鳥健康教室」を開くことにいたしました。この教室は1992年静岡の増田看護師が始められた「スリーA(あかるく・あたまを使って・あきらめない)」という認知症予防教室の流れを汲むものです。20年以上の実績があり、脳リハビリ訓練として教室参加後の成果が報告されています。

「楽しいゲーム」と「やさしさのシャワー」がこの教室の特徴です。認知症予防を考えている方や、心身の不調で元気を失っている方など、どなたでもご参加ください。



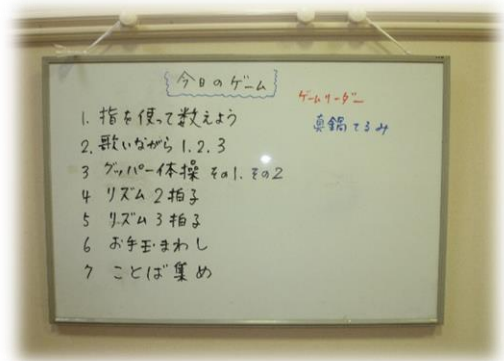
指を使ったゲー・パー体操



20回の教室活動に使う用具の一例



シート玉入れ



第1回のゲーム内容(指の運動中心)

- ① 会費 2,000円(10回分) 一括納入、継続参加が前提です。毎回の茶菓代を含みます。
- ② 問い合わせ先 ☎ 089-977-8502 社会福祉法人ともの家
- ③ 見学(体験学習)も歓迎します(費用200円)。 まずはお気軽に電話でご連絡ください。