



「あたまの健康チェック」と
認知症予防教室「あたまの若返り教室」

認知症は、早めに気づき、早めに対策することが大切です。

■ あたまの健康チェック

◎対象 市内在住で 65 歳以上の人
(原則、認知症の診断や治療を受けている人は除く)

◎日程・場所 (地域交流センター)

9 月 14 日(月) 厚狭、9 月 16 日(水) 出合、
9 月 17 日(木) 埴生、9 月 18 日(金) 厚陽
※時間は 10:00 ～ 11:00 です。

※ 10 月は高千帆・高泊・有帆地域交流
センターで実施予定です。

◎内容

もの忘れの程度が確認できるチェック
表を用いた検査、結果の説明、認知症
予防についてのアドバイス

◎定員 各 30 人 (先着順)



【WEB申請】

■ あたまの若返り教室 (全 5 回)

◎対象 市内在住で 65 歳以上の人
(原則、認知症の診断や治療を受けている人は除く、全 5 回参加できる人)

◎日時 10 月 6 日～ 27 日の火曜日、
12 月 15 日(水) 9:30 ～ 11:30

◎場所 厚狭地域交流センター

※ 11 月は高千帆地域交流センター分館
で実施予定です。

◎内容 認知症予防効果のある体操やコ
グニサイズ、生活習慣の改善、
脳を活性化するプログラム 等

◎定員 各 30 人 (先着順)



【WEB申請】

●申込期限・方法 それぞれ開催 3 日前
までに電話、WEB 申請

図・国 地域包括支援センター (高齢福祉課内 ☎ 82-1149)



こくほヘルスサポートジム受講生募集

スタッフの丁寧な指導のもと、筋力アップ運動やストレッチ等で身体を動かして
生活習慣病を予防しましょう！

10 月中の希望する時間帯で①～③のスポーツジムの最大 8 回利用できます。

◎対象 30 歳から 74 歳までの市国民健康保険加入者

◎費用 ①② 1,000 円 (全 8 回分)、③ 500 円 (全 8 回分)

◎定員 各 10 人 (応募多数の場合は初めて利用される人を優先し、抽選)

◎申込先 保険年金課、山陽総合事務所、各支所

◎申込期限・方法 9 月 10 日(木) 17:00 (必着) までに窓口、電話、WEB 申請



① スポーツコアアルファ (高栄三丁目 6-22)

●平日 9:30 ～ 22:30 (木曜日は定休日)

●土・日曜日・祝日 10:00 ～ 20:00

② ASAトレーニングジムゼロワン (鴨庄 81-1)

●平日・土曜日・祝日 9:30 ～ 22:00 (水曜日は定休日)

●日曜日 10:00 ～ 16:30

③ カーブス (おのだサンパーク内またはイオン小野田内) (女性限定)

●平日 10:00 ～ 13:00 および 15:00 ～ 19:00 (日曜日、祝日は定休日)

●土曜日 10:00 ～ 13:00

図・国 保険年金課 (☎ 82-1189)