

あたまとからだの健康教室

らくしやう  
楽笑トレーニング  
IN 初富保健病院

対象

- ・ 鎌ヶ谷市内在住の
- ・ 介護サービスを利用していない
- ・ 60歳～74歳の方



日時

- ・ 令和6年9月14日～12月14日の  
毎週土曜日（10/5と11/23はお休み）
- ・ 14:00～16:00
- ・ 全12回  
（1回目と12回目には体力測定を行います）
- ・ 上記日程以外に振り返りの会 1回



場所

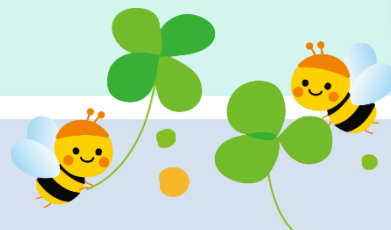
- ・ 初富保健病院 ロイヤル館ホール・庭園

定員

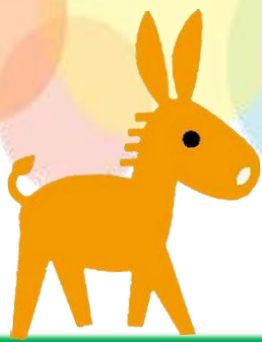
- ・ 15名

費用

- ・ 無料



詳しくは裏面へ!!



あたまの健康と  
体力測定

理学療法士による  
コグニサイズ  
(認知症予防体操)

## 楽笑トレーニングとは…?

- ① 認知症についての知識を身に付け
- ② “あたま”と“からだ”を同時に使うことで  
認知症予防を実践し
- ③ 日常生活をこころゆたかに過ごせるように  
するための健康教室の事です!

音楽療法士による  
音楽療法



理学療法士による  
ストレッチや筋力トレーニング  
・ウォーキング指導

各専門職による認知症関連のお話  
(認知症予防・運動・お口の話・  
栄養の話・MCIなど)



毎回盛りだくさんのメニューです。



運動が得意な方も、苦手な方も大丈夫!

一緒に楽しく認知症予防を学び、実践しましょう!



お問合せ・お申し込みは…

鎌ヶ谷市役所 高齢者支援課 地域包括支援係



電話：047-445-1384 FAX：047-443-2233

\* おかけ間違いのないようご注意ください \*