

# 健康づくり

参加者募集

「ひとりではちょっと心細いから…」と思っているあなた！いえいえ大丈夫です。きっと気の合う仲間がで、毎日の生活がもっと楽しくなりますよ。

## イキイキ!! 脳の健康教室

65歳以上

脳の健康維持（認知症予防）、増進をめざした「いくつになっても若々しく元気で毎日を過ごしたい！」とお考えの方のためのハツラツ教室です！

**内容** 認知症予防に効果のあるという『くもん学習療法』の教材を使って、簡単な計算や読み書きを行います。教室のない日は、自宅で毎日10分程度の学習をします。

**対象者** 町内在住の65歳以上の方で、おおむね自立している方

**定員** 30名 ※ 申込者多数の場合は抽選

**日程** 5月～10月 毎週木曜日 全20回（10時～11時50分の間で30分程度学習した後は、ゆっくりお茶を飲みながら、仲間やサポーターとの会話を楽しみます）

**場所** 社会福祉法人エンゼル

**参加費** テキスト代 1,680円、茶菓子代 1,000円

**申込先** 社会福祉法人エンゼル「脳の健康教室」  
担当：国土、高井、塩崎 ☎984-6407



## フットケア教室

65歳以上

足の手入れ（フットケア）や軽い運動を通して、歩く楽しさをとり戻しましょう！

**内容** 簡単にできる足のマッサージや手軽な運動の仕方、歩くのが楽な靴や正しい歩き方を学びます。

**対象者** 町内在住の65歳以上の方で次のような悩みを持っている方

- 足に痛みがあって外出するのがおっくう
- 歩く機会が減って、少し歩いてもしんどい
- 足が重く感じて歩きにくい
- 転びやすくて歩くのが不安
- ウオノメやタコ、外反母趾に悩んでいる
- 角質が硬くなっている

※ 状況により参加をお断りする事もあります。

**定員** 20名

**日程** 5月16日より開始予定 隔週の土曜日 10時～12時（全10回）

**場所** 松前町総合福祉センター 2階 集会室

**参加費** 月1,000円 手入れの道具やオイルなどは実費負担（初回のみ）

**申込先** 介護支援センターみどり（松前町社会福祉協議会）

担当：渡邊、増田 ☎985-2121

