

脳とからだの健康チェックに出掛けよう

期間 10月～令和7年9月 **場** 産業振興センター

対 市内に住民票がある65歳以上（令和6年3月31日現在）の人

※転出者、要支援・要介護認定を受けている人は除く

他 市と国立長寿医療研究センターの共同事業です。対象者には、地区ごとに参加申込書を送付します。



▲脳の健康度を知ることで、認知症予防につながります。



▲体の健康度を知ることで、要介護状態の予防につながります。

問 脳とからだの健康チェック問合せ係（☎0120-696-500、8月1日(木)から）

Q&A

Q どんなことが分かるの？

A 健康診断とは違い、記憶力や体力などを検査することで、健康で長生きの実現に大切な脳や体の健康度が分かります。年齢を重ねると生じる認知機能や運動機能の低下を早期に発見し、将来の寝たきりや認知症の危険性を知ることができます。

Q どんな検査をするの？

A ゲーム感覚で行う脳チェックや体力検査、聞き取りなどを無料で行います。後日郵送で届く結果報告書を参考に生活習慣を見直し、脳や体の健康度の向上を目指しましょう。

総合文化センター 秋の1DAY講座

問 総合文化センター（☎21-7430）

◆1DAY講座

対 市内在住、在勤または在学の人

講座	日時	内容	定員	費用
陶芸体験 干支の置物・巳	9月8日(日) 9時30分～12時	来年の干支・へびの手のひらサイズの置物を作ります。	各24人	各1,000円
陶芸体験 ハロウィンランプ	9月8日(日) 13時～15時30分	手びねりで光が揺れるハロウィンのかぼちゃランプを作ります。		
大人の脳トレそろばん講座	9月9日(月) 10時～11時30分	珠算の基本を学び、楽しみながら集中力を養うレクリエーションを行います。配布する問題集は自宅でも取り組みます。	15人	900円
乳・卵・小麦を使わない♪ 手作りクッキー缶 	9月13日(金) 10時30分～13時	豆乳やオートミール、米粉などを使い、3種類のクッキーを作ります。手土産にもぴったりの小型の缶に入れて持ち帰れます。	各10人	1,300円
はじめてのピラティス 正しい体の動かし方	9月16日(月・祝) 10時～11時30分	正しい体の動かし方を解剖学から学び、普段の生活に取り入れましょう。		300円
夏の疲れに効く 台湾茶・中国茶講座	9月19日(木) 19時～20時30分	台湾茶や中国茶の特徴を理解し、夏バテで疲れた体をクールダウンさせます。	6人	1,300円
超初心者のためのインプロ (即興演劇) ワークショップ	9月24日(火) 19時～21時30分	協力してその場でストーリーを作り、ゲーム形式で演劇を楽しみます。	20人	300円

◆伝統芸能「予習」講座

※申込多数の場合は、市内在住、在勤または在学の人を優先

講座	日時	内容	定員	費用
深めて楽しむ はじめての狂言鑑賞	9月7日(土) 14時～15時30分	狂言の歴史や表現の読み解き方などを分かりやすく紹介します。9月23日(月)に総合文化センターで上演する狂言「舟渡智」、「六地藏」をより楽しみたい人にもお薦めです。	70人	300円

【共通】

申 8月20日(火)（必着）までに、①希望講座名、②氏名（フリガナ）・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤勤務先または学校名（市外の人）、⑥カンガールーム希望者は子どもの氏名（フリガナ）・生年月日をハガキ（1講座1枚）、QRまたは直接、総合文化センター（〒448-0858 若松町2-104）へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します（カンガールームも同様）。

