

令和8年度 脳☆はつらつ教室のご案内

認知症の予防は、症状のないうちから取り組むことが望ましく、人との交流が予防につながると言われています。

講話・脳の活性化を促す運動・クイズなど、皆さんで楽しみながら取り組むことができる教室となっておりますので、認知症予防に興味のある方は参加してみませんか？

令和8年度は、大瀬戸地区、西彼地区の計2地区で実施します。

○対象：65歳以上の西海市民で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方で、ご自身で会場に来ることができる方（送迎はありません）

○定員：各地区30名（定員に達し次第締切り）

○参加費：2,000円

※前期、後期の初回時にそれぞれ1,000円ご持参ください。

○申込締切り・申込方法

各地区：令和8年4月3日（金）

※お申込み二次元コードまたは電話でお申込みください。

※上記締切り以降、定員に達していない場合はお申込み可能です。

お申込み二次元コード

①大瀬戸地区



②西彼地区



○開催日時・場所

①大瀬戸地区

| 日程 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---|----|-------------|-----------|
| 【前期】 4/21、5/19、6/2、6/16、7/7、 7/21、8/4、8/18、9/1、9/15 | 火 | 14:00～15:30 | 大瀬戸保健センター |
| 【後期】 10/6、10/20、11/17、12/1、12/15、 1/5、1/19、2/2、2/16、3/2 | | | |

②西彼地区

| 日程 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|--|----|-------------|------------|
| 【前期】 4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、 7/14、7/28、8/25、9/8、9/29 | 火 | 14:00～15:30 | 西彼教育文化センター |
| 【後期】 10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、 12/22、1/12、1/26、2/9、3/9 | | | |

【申込・お問い合わせ】西海市地域包括支援センター ☎0959-37-0245