

3. はつらつ教室（心の健康づくり編）

「はつらつ教室」に参加して体を動かすことにより、身体機能の向上、脳の活性化を図り、高齢期を心身ともにハツラツと過ごすことを目指す。

〈対象者〉

「基本チェックリスト」で認知症・うつ・閉じこもり予防が必要と判定された方

※対象者へは、通知します。

〈実施場所〉 各地区のセンターや公民館他 3会場で実施

〈期間及び回数〉 1クール5回（1回当たり2時間）とし毎月1回開催

〈内 容〉

- ・体も心もリフレッシュできる楽しい体操
- ・頭の体操
- ・ストレッチ
- ・ボールを使った運動 など

〈参加費〉 無料

【問い合わせ先】 軽米町地域包括支援センター（☎46-4111）