

# 元気ぷらす講座

～体力測定とフレイルチェックで自分の身体を知ろう～

## を開催します！

フレイル予防の栄養・口腔・運動そして、認知症までトータルで予防する講座を開催します。



動いて！



笑って！



学んで！



元気ぷらす！

認知機能向上「シナプソロジー」を取り入れました！！

シナプソロジーとは

普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え活性化します。認知機能の向上とともに、複数人で楽しく行うことで不安感を低下させる効果も期待できるプログラムです。

【申込期間】  
6/16～7/10

先着30名対象 参加無料

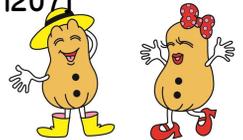
- ・市内在住の方
- ・3日間とも参加できる方
- ・65歳以上の方（開催日当日）

【開催日時】 \* 13:30～14:00 受付・体調チェック・ビデオ上映等  
\* 15:45～16:15 アンケート・ビデオ上映等

第1回	第2回	第3回
14:00～15:45	14:00～15:45	14:00～15:45
7月18日（金）	7月31日（木）	8月12日（火）

【場所】 八街市総合保健福祉センター [八街ほ35番地29 443-1207]

【持ち物】 筆記用具 飲み物（水分補給）タオル  
[動きやすい服装・運動できる履き物でご参加ください。]



【ふれあいバス】※交通手段の関係で受付時間に間に合わない場合はご相談ください。

	循環コース	北コース [七区朝日経由]	南コース
着	左回り 13:08 [八街駅着]	13:29 [市役所着]	14:02 [市役所着]
発	右回り 16:30 [八街駅南口着]	16:20 [八街駅南口着]	反対回り 15:50 [八街駅南口着]

【申し込み・問い合わせ先】 八街市高齢者福祉課 443-1207