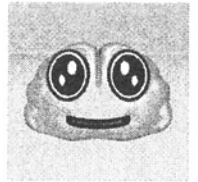


脳と身体 の健康づくり事業



NEW

～9月から市内災害公営住宅の集会所等で開始～

認知症予防の取り組み

脳と身体 の健康づくり教室 & 多世代健康サロン

伊保石住宅	伊保石清水沢一区第二集会所	毎週火曜日 10:00～12:00 (9/5～開始)
錦町・錦町東住宅	錦町住宅集会所	毎週金曜日 10:00～12:00 (9/1～開始)
清水沢東住宅	清水沢東住宅集会所	毎週火曜日 13:30～15:30 (9/5～開始)
北浜住宅	塩竈市保健センター	毎週水曜日 13:30～15:30 (9/20～開始)

健康づくり教室：全12回（9月～11月）



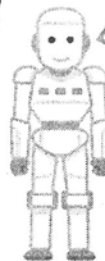
- ☆ヒト型ロボットが進行する「いきいき脳体操」
- ☆タブレット端末を用いた脳トレ体操
- ☆介護予防体操等



多世代健康サロン：概ね24回（9月～2月）



- 3つのブースがあります
- ☆脳トレブース
 - ☆体操・レクリエーションブース
 - ☆創作活動・カフェブース



どなたでも歓迎！
お子さんの参加歓迎！
親子参加も大歓迎！
期間中、土曜日の開催も2回するよ。
一緒に脳トレ体操をやってみよう♪

**効果を確認
します**

健康づくり教室&多世代健康サロンを概ね24回継続して参加出来る方には、個別に脳トレ体操等を実施しての効果（認知機能の変化）について、結果を返却いたします。また、このデータは個人を特定しない形で本市の認知症予防の取り組みの効果検証に活用します。

※取材設定日

- ①8/7（月）13:00～14:00（野々島）
- ②8/24（木）13:00～14:00（桂島）
- ③9/5（火）10:00～12:00（伊保石住宅）

取材頂く際は、事前にご連絡ください。

《担当・問い合わせ》

塩竈市長寿社会課地域支援係

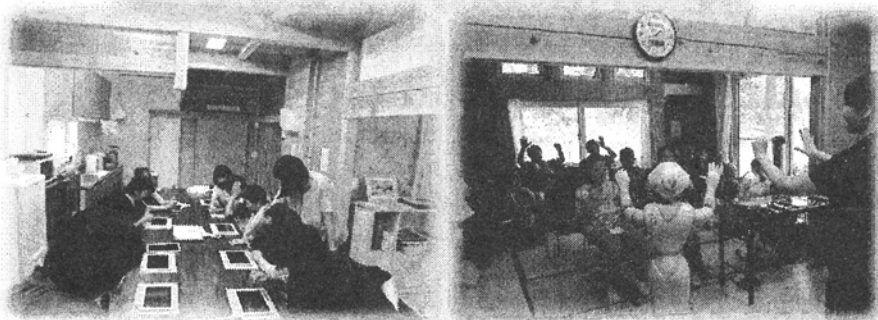
TEL：364-1204 FAX：366-7167

～浦戸地区では健康づくり教室をスタート～

浦戸地区では、各島月2回、市内の開催に先行して健康づくり教室が始まっています。

寒風沢島

日にち：7/10～10/5の全6回
会場：寒風沢住宅集会所



初めてのタブレットに緊張していた皆さん。2回目は慣れた様子でゲームを実践中。

参加者からは「このゲーム面白い!」との声がありました。

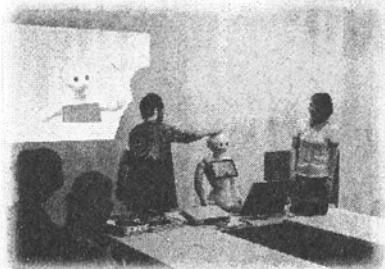
～ある日の教室の内容～

1. ヒト型ロボットからの挨拶
2. 指の運動「グーパー体操」
3. 脳体操「文字の色を答える」
「絵を覚える」
4. タブレットで個人の脳体操
5. 整理体操

「せーの」「そーれ」と
みんなで掛け声しながら
グーパー体操を実施

桂島

日にち：7/13～9/28の全6回
会場：ステイ・ステーション



野々島

日にち：7/13～9/21の全6回
会場：ブルーセンター



ヒト型ロボットの進行は、会場を和やかにしてくれ、自然と笑いが生まれます。集団で脳トレをした後は、1人1人にタブレットを用意し個人で脳トレをします。

これまででない認知症予防の取り組みですが、みなさん楽しく脳を活性化中です。