

脳トレエクササイズ (全 18 回) 1回60分			
運動と認知課題を組み合わせることで、楽しく脳を活性化させて認知症の予防を目指します。			
場所	池田市保健福祉総合センター		
曜日	金曜日		
時間	午前	午後1	午後2
	10時30分 から	13時15分 から	14時45分 から
第1クール	5月10日～10月11日		
第2クール	10月18日～3月14日		

ふくまる元気アップ教室 (全 18 回) 1回90分				
体操中心の教室です。口腔、栄養についても学ぶことができます。				
場所	保健福祉 総合 センター	石橋会館	駅前南 会館	秦野会館
曜日	火	水	木	金
時間	10時から	14時から	10時から	14時から
第1クール	5月8日～9月20日			
第2クール	10月8日～3月13日			

☆ふくまる元気アップ教室と脳トレエクササイズ・通所介護・通所リハとの同時参加はできません。
 ☆事前申し込みが必要です。広報いけだをご覧ください。
 ☆途中参加も可能です。お電話ください。
 ☆状態によっては、医師の意見書が必要になる場合があります。

問い合わせ
 池田市役所
 地域支援課
 電話：
 754-6288

体操中心の自主グループ		
自主的に、集まってDVDを見ながら体操を行います。		
場所	時間帯	曜日
宇保自治会館	午前	月
神田会館	午前	月
早苗の森会館	午後	月
桃園会館	午後	月
万寿荘	午前	火
荘園会館	午後	水
呉服会館	午前	木
水月児童文化センター	午後	木
城南会館	午前	金

☆場所により加入条件があります。
 ☆講師はいません。 令和6年度

介護予防講座 1回90分				
	口腔ケア講座	認知症予防講座	栄養講座	調理実習
テーマ	口腔ケアで 健やかな毎日を	楽しく学んで、 脳の健康づくり	かしこく食べて、イキイキ長生き	
場所	池田市保健福祉総合センター			
時間	14時～		10時30分～	
日にち	8月27日	7月29日	6月24日	6月26日
	11月26日	10月29日	9月25日	9月26日
	2月25日	1月29日	12月16日	12月19日

☆事前申し込みが必要です。広報いけだをご覧ください。