

## 令和2年度 頭すこやか講座

認知症や加齢によって低下しやすい脳の機能について理解を深め、活性化させることを目的に健康講座、脳活性化ゲーム、体操などを行います。本年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、内容を一部変更して7月より実施いたします。

- ・ 電話による事前予約が必要です。
  - ・ 参加当日は、ご自宅で体温を測って来てください。
  - ・ 微熱等の比較的軽い風邪の症状が見られる場合でも、参加を見合わせてください。
  - ・ マスク、お茶、筆記用具をご持参ください。
  - ・ 開始前の手洗いにご協力をお願いします。
- ※マスクを着用されていない場合は、参加をお断りする場合があります。

◇内容：第一部 健康に関するミニ講座

第二部 脳活性化ゲーム

第三部 体操のワンポイントアドバイス

◇会場：東宇治地域福祉センター（五ヶ庄折坂5-149）

生涯学習センター（宇治琵琶45-14）

西小倉地域福祉センター（小倉町山際63-1）

◎ 裏面の地図をご覧ください。

◇時間：午後2時～4時（1時半より受付）

◇対象：市内在住の65歳以上の人

◇参加費：無料

◇申し込み：毎月1日（土日祝の場合は翌月曜日）9時30分より

◇定員：40名（定員になり次第、締め切らせていただきますのでご了承ください）



開催場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
東宇治地域福祉センター ※第2木曜日 (但し2月は第3)	新型コロナウイルス 感染症拡大防止 のため中止			9日	13日	10日	8日	12日	10日	14日	18日	11日
生涯学習センター ※第2火曜日				14日	11日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
西小倉地域福祉センター ※第3金曜日				17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日

お問い合わせ・お申し込み先 （一財）宇治市福祉サービス公社  
介護予防サポートセンター  
☎28-3160