

# 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、参加を見合させてください。
- ・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<br>※第2木曜日<br>(但し2月は第3) |    |    |    | 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<br>※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<br>※第3金曜日              |    |    |    | 17日 | 21日 | 18日 | 16日 | 20日 | 18日 | 15日 | 19日 | 19日 |