

脳とからだの 健康づくり教室

(第2期：8～12月開催分)



〔内 容〕 脳機能の活性化や、認知症予防のための教室です。

無理なくできる運動に、視覚・聴覚・皮膚感覚に刺激を入れる動きや、
認知課題を組み合わせることで、身体機能と脳機能の改善を目指します。
受講料は無料です。

〔日 時〕 令和8年8月24日～令和8年12月7日 毎週月曜日

全12回（祝日・11/2を除く）10時00分～11時00分

〔持ち物〕 水分摂取用の飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

〔場 所〕 リナシティかのや2階 福祉プラザ〔和室〕（鹿屋市大手町1番1号）

〔対象者〕 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方（先着順）定員15名

※5～8月開催の同教室（第1期）に参加した方は申込できません。

〔申込方法〕 申込開始日：令和8年8月12日（水）午前9時～

※申込開始以降、以下の申込み先へ電話で直接お申し込みください。

※申込開始直後は電話が集中し、つながりにくくなる場合があります。

※受付時間は、午前9時～午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込先 090-7427-3033 高橋（たかはし）】

※申込内容：氏名、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

〔問合せ先〕 NPO法人健康づくりフォーラム 担当：高橋 0994-41-1176

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

