令和８年度鹿屋市介護予防活動支援教室事業



脳とからだの健康づくり教室

（第３期：12～３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１２月１４日～令和９年３月８日　毎週月曜日
全 12 回（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）８～11 月開催の同教室（第２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 12 月３日（木）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