



認知症・フレイル予防わくわく教室のご案内

65 歳以上の町民を対象に、さまざまなテーマで認知症・フレイル予防の教室を実施しています。
脳トレプリントの取り組みもあります。参加ご希望の方は、お問い合わせください。

令和7年度 認知症・フレイル予防わくわく教室 年間予定

年月日	時間	内容	講師	場所
5 月 27 日㊥	13 時 30 分 ～ 15 時	くすりとの上手な付き合い方	湯浅保健所	地域福祉センター 2 階会議室
6 月 24 日㊥		「もしばなゲーム」 カードゲームで人生会議してみよう	ケアプランセンター幹はうす 北田 千恵氏	地域福祉センター 2 階会議室
7 月 22 日㊥		コグニサイズ 頭と体を同時に使って認知症予防	済生会有田病院 理学療法士	地域福祉センター 2 階大ホール
8 月 26 日㊥		認知症治療について 認知症サポート医によるお話	小野田クリニック院長 小野田 幸男氏	地域福祉センター 2 階会議室
9 月 30 日㊥		出張！減災教室 〇×クイズと防災グッズ講座	和歌山県危機管理消防課	地域福祉センター 2 階会議室
10 月 28 日㊥		お口の健康について	和歌山県歯科衛生士会	地域福祉センター 2 階会議室
11 月 25 日㊥		パステルアート	とらいあんぐる	地域福祉センター 2 階会議室
12 月	休み			
令和8年 1 月 27 日㊥	13 時 30 分 ～ 15 時	おやつ作り ※令和7年度参加者対象 ※事前申し込みが必要です	管理栄養士	地域福祉センター 調理室
2 月 24 日㊥		創作活動	とらいあんぐる	地域福祉センター 2 階会議室
3 月 24 日㊥		歌って笑って楽しい健康体操	健康運動指導士 くわばらりみ 氏	地域福祉センター 2 階大ホール

※都合により変更する場合があります。ご了承ください。

申込不要

健康教室のご案内

問

健康推進課 保健子ども係

8・9番窓口

Tel

65-3008

美味しく食べてフレイル予防

フレイル予防・健康の維持増進に取り組みたい方はぜひ下記教室にご参加ください。

《山田ウォーキング教室》

- ◆日時／5月26日㊥ 9時30分～11時
- ◆内容／湯浅町役場～山田地区方面を約4.5km往復します
※水分補給の飲み物は各自ご準備お願いします。
- ◆集合場所／湯浅町役場 保健センター

《栄養教室》

- ◆日時／5月28日㊥ 10時30分～11時30分
- ◆内容／「美味しく食べてフレイル予防」
- ◆集合場所／湯浅えき蔵3階 会議室3
- ※栄養教室参加者限定、骨密度測定を実施します。
10時～10時30分