

身体だけじゃなく頭も健康に！

# 60代からの 脳活性化 プロジェクト

頭の体操や  
認知症予防に！

リハビリのプロが宇部市内6か所にて、  
認知症予防にも効果的な脳トレを直接指導します！  
お近くの場所でぜひ参加してみませんか？

## 内容

脳の健康度チェック

脳活性化体操

(エーザイ株式会社監修のプログラム使用)

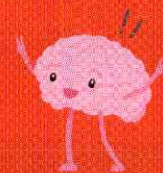
認知機能向上のためのプログラム

個別相談 他

詳細は裏面をご覧ください→



# 脳活性化プロジェクト 開催日程



日程	時間	場所	申込期間
8月17日(木)	13:00 ～ 15:00	宇部市文化会館 展示室1 (宇部市朝日町8番1号)	7月10日(月)～ 8月10日(木)
9月21日(木)		恩田ふれあいセンター (宇部市草江一丁目6番7号)	8月21日(月)～ 9月19日(火)
10月19日(木)		厚東ふれあいセンター (宇部市大字棚井字高野原68番2)	9月19日(火)～ 10月16日(月)
11月16日(木)		船木ふれあいセンター (宇部市大字船木字中市179番1)	10月16日(月)～ 11月14日(火)
12月14日(木)		厚南ふれあいセンター (厚南北一丁目2番24号)	11月14日(火)～ 12月11日(月)
2024年 1月18日(木)		東岐波ふれあいセンター (宇部市大字東岐波字向山3829番)	12月11日(月)～ 2024年1月15日(月)

定員 各回10名程度

対象 宇部市内在住の60歳以上の方

実施内容 脳の健康度チェック、脳活性化体操（エーザイ株式会社監修のプログラム使用）、認知機能向上のためのプログラム、個別相談 他

申込方法 お電話でお申し込み下さい  
TEL:083-976-8355（平日9:00～16:00）

お申込み・お問い合わせ

学校法人YIC学院（山口市小郡御幸町6番1号）

TEL:083 - 976 - 8355（平日9:00～16:00）

担当：篠原

