

令和6年度前期はつらつ脳力アップ教室



脳とからだの元気をつくる!

# はつらつ脳力アップ教室

楽しい運動でリフレッシュ

脳の働きを活性化

仲間とともに健康づくり

ふれあい館で参加

開催  
期間

令和6年5月～令和6年9月または10月  
週1回程度、全18回（1回あたり概ね2時間）

会場

区内5会場(裏面参照)

費用

原則無料

※創作活動実施時のみ300円の費用負担

対象者  
(申込みの条件)

- ・区内在住の概ね65歳以上の方(荒川区に住民票を有する方に限ります。)
- ・要支援又は要介護認定を受けていない方(介護認定申請中の方はご遠慮ください。)
- ・原則、毎回全てのプログラムに参加できる方
- ・以下の事業を利用中でない方
  - ①ホームヘルプ(第1号訪問介護) ②デイサービス(第1号通所介護)
  - ③おうちでリハビリ ④食・動クラブ ⑤まるごと元気アップ教室

申込み  
方法



令和6年4月22日(月)までに、  
電話・来所・荒川区ホームページから電子申請で!

※申込みの条件をご確認のうえ、お申し込みください。(お1人1会場のお申し込みです。)  
※抽選制です。(令和5年度後期はつらつ脳力アップ教室に参加していない方を優先します。)  
※抽選結果は5月1日(水)までに、申し込まれた方全員に郵送でお知らせします。  
※右のQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

電子申請はこちら



【問合せ先】荒川区 高齢者福祉課 介護予防事業係 tel.03-3802-4034

※悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。なお、中止等を郵送でお知らせする場合に申込時に伺ったお名前等を区が保有する住民票等の個人情報と照合し確認することがあります。予めご了承ください。

# 実施会場

**上履き** の会場は室内用の運動靴をご持参ください

<b>1</b>	<b>南千住駅前ふれあい館</b>
住所	南千住7丁目1-1 アクレスティ南千住2階
曜日	火曜日
時間	9時45分 ～11時45分
初回開催日	5月21日
定員	14名


<b>2</b>	<b>峡田ふれあい館</b>
住所	荒川3丁目3-10
曜日	木曜日
時間	9時45分 ～11時45分
初回開催日	5月30日
定員	10名

<b>3</b>	<b>荒木田ふれあい館</b>
住所	町屋6丁目13-2
曜日	木曜日
時間	13時00分 ～15時00分
初回開催日	5月23日
定員	12名


<b>4</b>	<b>尾久ふれあい館</b>
住所	西尾久2丁目25-13
曜日	水曜日
時間	13時00分 ～15時00分
初回開催日	5月22日
定員	20名

<b>5</b>	<b>夕やけこやけふれあい館</b>
住所	東日暮里3丁目11-19
曜日	金曜日
時間	9時45分 ～11時45分
初回開催日	5月17日
定員	14名

### 教室参加者のお声



創作活動や脳トレなどはじめてやるのが多くて楽しかったです



規則正しい生活ができるようになった。ストレッチ体操が楽しくでき、他の方との会話も増えました

## はつらつ脳力アップ教室の流れ(午前に実施する教室の場合)



※上記プログラムは、あくまで一例です。(詳細は、初回の教室でお知らせします。)