

活脳クラブ

活脳クラブでは、簡単な読み書きや計算など、脳トレを行っています。音読や計算をすることで脳の血流を増加させ認知症の予防・改善に効果的とされています。また、終了後には体操も実施しているところもあります。

時間 40分程度

参加費 無料

持ち物 教材(ある場合)



会場	町名	曜日	時間	活動後
櫛本公民館	櫛本町	毎週 木曜日 (第1週を除く)	14:00-14:40	いきいき百歳体操
東部公民館	豊井町	毎週 金曜日	10:00-10:40	各種体操
祝徳公民館	田部町	毎週 金曜日	10:00-10:40	各種体操
福住公民館	福住町	毎週 木曜日	10:00-10:40	いきいき百歳体操
山田公民館	山田町	毎週 金曜日	10:00-10:40	いきいき百歳体操
二階堂公民館	嘉幡町	毎週 木曜日	10:00-10:40	いきいき百歳体操
丹波市公民館	丹波市町	毎週実施 (曜日は不定期)	10:00-10:40	いちよう体操
前裁公民館	杉本町	毎週 木曜日	10:00-10:40	各種体操
朝和公民館	三味田町	毎週 月曜日	10:30-11:10	いきいき百歳体操 (活動前)
柳本公民館	柳本町	毎週 木曜日	14:00-14:40	いきいき百歳体操
市立メディカルセンター2F 地域包括ケア広場	富堂町	毎週 水曜日	9:30-10:10	-
庵治町公民館	庵治町	毎週 月曜日	10:00-10:40	いちよう体操
式上公民館	遠田町	毎週 木曜日	14:00-14:40	-
西長柄町公民館	西長柄町	毎週 金曜日	10:00-10:40	各種体操等
パストラーレ天理	指柳町	毎週 金曜日	10:00-10:40	各種体操

※活動休止中の場合もありますので、初めてのご参加の場合は必ず生活支援コーディネーター又はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。