

件名：「脳に効く！らくらく脳エクササイズ」開催のご案内！／健康づくり通信 2024.5.10

阪急阪神 健康づくり通信

2024.5.10

皆様こんにちは！

今回は、阪急阪神ホールディングスが主催する「認知症予防プログラム」のご案内です♪
大阪公立大学大学院 教授/作業療法士の横井先生が監修する、棒を使った体操やみんなでお話をする時間など、認知症の予防に効果があるプログラムです。

★☆☆・…………—

「脳に効く！らくらく脳エクササイズ」
を開催します！

……………★☆☆

宝塚市近隣にお住まいの認知症予防にご興味のある方を対象（※市外の方も対象です）に、
「脳に効く！らくらく脳エクササイズ」を開催いたします！

認知機能を維持・向上いただくための、どなたでも気軽に楽しくご参加いただけるオリジナルプログラムです。

全 6 回のプログラムですが、どの日程からのご参加も可能です（※継続での参加を推奨しています）。

お近くの方は、ぜひお申込みいただきご参加ください。

○日程（全 6 回）：

- 第 1 回 5 月 18 日（土）
- 第 2 回 6 月 1 日（土）
- 第 3 回 6 月 15 日（土）
- 第 4 回 6 月 29 日（土）
- 第 5 回 7 月 13 日（土）
- 第 6 回 7 月 27 日（土）

※第 1・4・6 回目に、認知機能検査（15 分程度）を実施します。

※単発の参加も可能。

○時間：

10：00～12：00

○会場：

はんしんいきいきデイサービス 宝塚店
(兵庫県宝塚市小林 5-3-43)

○参加費：

2,000 円 (税込・1 回分)

※現金のみ・各回の受付時にお支払い。

○定員：

各回 15 名程度

※要申込。先着順で受付。

<お申込みはこちら>

<https://ws.formzu.net/sfgen/S196351854/>

▼プログラム内容の詳細はこちら

<https://x.gd/aZg1f>

＼おすすめコラムもご紹介！／

【教えて！沿線のお医者さん！】

認知症を正しく知って、

早期発見・予防を心がけよう！

(兵庫医科大学+阪神電車)

昨今、増加の一途をたどる認知症患者。

記憶障害だけでなく、段取りがとれなくなる実行機能障害が起こったり、不安症やうつ、家族にたらく当たったりするなどの周辺症状が先に出る場合もあります。

認知症疾患医療センターを設置している兵庫医科大学の芳川先生に詳しく伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/ItcNy>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□