

認知機能低下予防効果が証明された
最先端のプログラムを教室で提供します！

「あたまとからだを元気にする教室」

▶日 時：令和7年6月18日(水)～11月27日(木) 午後2時00分～午後3時30分

基本毎週水曜日・全24回

※8/14, 9/18, 9/25, 10/16, 11/6, 11/27は木曜日

▶場 所：二宮町町民センター2Aクラブ室（6月、7月）

二宮町生涯学習センターラディアン（8月、9月、10月、11月）

▶対象者：町内在住の65歳～80歳の方で、①または②に当てはまる方

①物忘れが気になる または 身体の衰えを感じる方

②血圧が130mmHg/85mmHg以上 または 血糖値（HbA1c）が5.6%以上

▶参加費：無料 ※最後まで参加可能な方

▶申 込：5月26日（月）までに電話または申込フォームで申し込み

定員20人（申込多数の場合抽選）



申込み
フォーム



ホーム
ページ

教室の内容

右記の3つを軸に
1回90分のプログラム
を実施します

有酸素運動・筋トレ
音楽に合わせて身体を動かす
ことで筋力とバランス力UP

認知トレーニング

身体を動かしながら
頭も使う課題にチャレンジ

グループワーク

認知症予防のための情報が
満載

申込・問い合わせ先 二宮町高齢介護課高齢福祉班

TEL：0463-75-9542 受付時間 平日8時30分～17時15分

主催：二宮町

委託先:J-MINT認定推進機構株式会社 SOMPOケア株式会社

(J-MINT：本プログラムの認知機能低下予防効果を証明した研究名です)

「あたまとからだを元気にする教室」 開催日程表

6月	7月	8月	9月	10月	11月
	2 (水)	6 (水)	3 (水)	1 (水)	6 (木)
	9 (水)	14 (木)	10 (水)	8 (水)	12 (水)
18 (水)	16 (水)	20 (水)	18 (木)	16 (木)	19 (水)
25 (水)	23 (水)	27 (水)	25 (木)	22 (水)	27 (木)
	30 (水)			29 (水)	
場所	場所	場所	場所	場所	場所
二宮町町民センター2Aクラブ室	二宮町町民センター2Aクラブ室	二宮町生涯学習センターラディアン	二宮町生涯学習センターラディアン	二宮町生涯学習センターラディアン	二宮町生涯学習センターラディアン

【持ち物】 ①水分補給できるもの（水筒、ペットボトル）

②汗拭きタオル

【服装】 運動をしやすい服装、運動ができる靴 で参加してください