

フラチナサロンとは、
知的に楽しむ
脳の健康サロン
です！



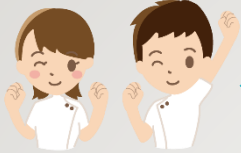
フ

ラ

チ

ナ

サロン



脳は鍛えるより楽しく使うと活性化するんです！
体験してみませんか？

日程：第2, 4金曜日 14:00~16:00

講師：宇陀市健康増進課保健センター
作業療法士/認知症ケア専門士 谷村 賢司 他

	5月22日	6月12日	6月26日	7月10日	7月24日
14:00 ミニ講座 テーマ	脳を活性化させよう	脳を活性化させよう	脳を活性化させよう	脳を活性化させよう	自動車運転対策！
詳細内容	日常生活で簡単にできることを紹介	日常生活で簡単にできることを紹介	日常生活で簡単にできることを紹介	日常生活で簡単にできることを紹介	自動車運転に係る予防方法紹介 免許更新時の認知症検査を体験
14:30 運動関連	脳活性化リハビリテーション	脳活性化リハビリテーション	脳活性化リハビリテーション	脳活性化リハビリテーション	脳活性化リハビリテーション ～免許検査を体験しよう！～

	8月14日	8月28日	9月11日	9月25日	10月9日	※15:00~ 相談会 ※決定している内容のみ記載しています。 10/23以降も予定しています。 ※随時内容の変更もあります。
会話の奥深さを勉強しよう！	あなたの「生活史」を楽しく振り返ろう！	尿漏れ対策は運動とも関係あり！		安眠のコツ	脳を活性化させよう ～歯科の予防～	
話すこと＝意外と奥が深い。結構色々な工夫することがある	現在や過去の記憶から普段の生活・青春時代を思い出し、脳を活性化	羞恥なことです、意外と多い話題 運動で予防ができる		加齢に伴う睡眠障害や不安を共有、改善するために工夫	歯とあたまは密接に関係してる	
ことばのリハビリテーション	回想法トレーニング（一人ひとりの豊かな経験や思いを尊重していきます。）	尿漏れ体操		不眠体操	お口の体操	



<問い合わせ>
宇陀市健康増進課保健センター 担当：谷村
(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)

☎0745-82-2100