

フ。ラチナ サロン

あたまの健康プロジェクト！
プラチナサロンとは、知的に楽しむ脳の健康サロンです。

開催日	テーマ	内容	メモ
10/23 (金)	自動車運転対策！	自動車運転に関する予防方法を紹介。 免許更新時の認知症検査を体験！ 運動：免許検査を体験しよう！	—
11/13 (金)	背筋は曲がりたくない！ ～あたまも体も全健康につながる～	正しい姿勢を維持したい方！必見！ 日常生活でのヒントなどを、 作業療法士がお教えします。 運動：家でできる「正しい姿勢運動」	—
11/24 (火)	「会話」＝健康	会話＝意外と奥が深い。 あたまの健康につながります。 「匂い」とも関係が、、、 運動：ことばのリハビリ	火曜日 初開催！
11/27 (金)	健康寿命をのばそう！ ～痛み対策～	特に多い「肩」「腰」「膝」痛み 予防体操を中心にお話と運動 運動：痛み予防体操	—
12/11 (金)	「食」は最期まで 残る楽しみ	「食」を長く楽しむためのコツを お教えします。 運動：飲み込むリハビリ	—
12/25 (金)	【メンズ】 心と身体の 健康づくり	男性特有の病気リスクを一緒に 共有し、楽しい生活を継続しまし よう！ 運動：家でできるストレッチ筋トレ等	男性限定 初開催！

※令和9年1月以降も予定しています。

場所：サンクシティ2階 時間：14：00～16：00
※15：00～個別相談会

脳🧠は鍛えるより楽しく使うと活性化するんです！
😊お気軽にご参加ください😊



＝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

<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

健康
ポイント