

# テレビゲームで楽しく介護予防！！

参加費無料  
事前申込制

# eスポーツ教室

## >>> 「eスポーツとは？」

「エレクトロニック・スポーツ」の略でコンピューターやゲーム機を使ってテレビゲームの対戦をスポーツとして行うものです。

## >>> 「eスポーツで介護予防を！」

eスポーツは、マウスやコントローラーの操作で指先や手を細かく動かすことで身体機能を維持し、作戦を考えることで認知機能が向上します。また、eスポーツを通じて仲間と交流することで社会参加のきっかけにもなります。



誰でも  
簡単操作



脳も  
身体も  
活性化



仲間と  
笑顔で  
交流



### 対象者

市内在住の 65 歳以上の人

### 日 時

令和8年 2月 27 日 (金)

- ◆午前の部：午前 10 時から午前 11 時 30 分
- ◆午後の部：午後 1 時 30 分から午後 3 時

### 場 所

海津総合福祉会館「ひまわり」2 階 研修室 2

(海津市海津町高須 517-1)

### 定 員

各 20 人

### 申込み

2月 5 日 (木) 午前 9 時から受付開始

海津市地域包括支援センター

電話番号：0584-53-3030 へお電話ください

