

「認知症を予防する教室を開催します! 参加者募集!!」

R3年度 認知症予防教室

参加者
募集!

いつまでも元気でいきいきと暮らすために!

認知症予防教室では、認知症予防に効果的といわれているコグニサイズ（脳賦活運動）や回想法、その他レクリエーションなどさまざまなプログラムを実施しています。

認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。認知症に気付いてから手を打つのではなく、これからは**早めに予防**を始める時代です! いつまでも元気な脳を維持するために、参加してみませんか。**※新型コロナウイルス感染症の影響の為、開催日時、内容等が変更になる場合があります。**

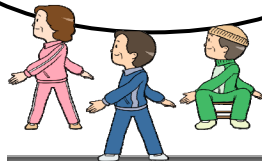
プログラムの内容(例)



回想法

過去を語ることで認知機能の改善が期待できるプログラム

コグニサイズ
国立長寿医療研究センターで開発された運動プログラム



レクリエーション

認知症予防に効果的なプログラムを実施します

これらを学ぶことで...

さまざまなプログラムで元気脳を維持!
認知症から遠ざかるための方法のひとつです!

日時

令和3年 4月～9月/10月～翌年3月

① 火曜日クラス

② 水曜日クラス

③ 木曜日クラス

* 毎週1回出席、2時間参加できる方を募集。

対象者：市内在住の65歳以上の方

場所：天神山福祉会館

参加費：無料（実費分は負担いただきます）

定員：1クラスあたり12名

(申込多数の場合は新規の方を優先とした抽選)

全クラス 10時～12時
6ヶ月間のコースです。

申し込み方法

申込期間

① 前期(4月～9月)

2月12日～3月1日

② 後期(10月～翌年3月)

8月12日～8月31日

期間中、福祉会館窓口にて申込書を配布。ご記入後、期間内にご提出ください。※電話申し込み不可

抽選日

① 前期 3月10日

② 後期 9月10日

①・②とも9:15より
会館内にて公開抽選

・抽選結果は当日午後から館内に掲示します。

★お願い★

認知症予防教室は、市内各福祉会館で実施しております。お一人につき1クラスのみのお申し込みです。

重複申込みはできません。

申し込み先:天神山福祉会館

名古屋市西区花の木3丁目18-12

電話:531-0023 FAX:521-3369