

「認知症を予防する教室を開催します! 参加者募集!!」

令和5年度 後期

# 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さまざまなプログラム

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5年10月~令和6年3月

- ① 火曜日クラス
- ② 水曜日クラス
- ③ 木曜日クラス

全クラス 10時~12時  
6ヶ月間のコースです。

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)

## 申し込み方法

### 申込期間

令和5年8月12日(土)~8月31日(木)

### 申込方法

申込期間内に窓口または電話にて申込み  
(TEL 052-531-0023)

### 抽選日

9月11日(月)

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。  
また当選者には郵送でお知らせします。

### ★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