

「認知症を予防する教室を開催します! 参加者募集!!」

令和6年度 前期

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。

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6年 4月~9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6年2月13日(火)~2月29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

3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