

参加者募集！



運動からはじめる



認知症予防教室

心と体を動かすことは、脳の若々しさを保つ秘訣♪
仲間と一緒に認知症予防について楽しく学びましょう！

対象：西区にお住まいの65歳以上で、軽い運動のできる方

全5回参加できる方

【初めての方を優先させていただきます】

介護保険サービスを利用されていない方

身体状況により、参加をお断りする場合があります。

場所：西保健所 講堂

定員：各回 先着25名

日程・内容・申し込み方法：裏面をご参照ください。

問い合わせ先

西区保健福祉センター地域保健福祉課

TEL 895-7080 FAX 891-9894



認知症予防は継続が大切です。教室を通じて、自分が取り組める活動を一緒に探して行きましょう。



30年度第2期日程・内容

コグニサイズとは、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

日程	内容
第1回 8/22(水) 9:30～11:30	○健康チェック ○体力測定 ○認知症予防の基礎知識 ○運動:ストレッチ, 筋力トレーニング
第2回 9/ 5(水) 9:30～11:30	○健康チェック ○運動:ストレッチ, 筋力トレーニング・コグニサイズなど ○取り組める予防法などを語り合おう
第3回 9/12(水) 9:30～11:30	○健康チェック ○お口の健康と認知症予防 ○運動:ストレッチ, 筋力トレーニング, コグニサイズなど ○予防の工夫を話してみよう
第4回 9/19(火) 9:30～11:30	○健康チェック ○食生活と認知症予防 ○運動:ストレッチ体操, 筋力トレーニング, コグニサイズなど ○自主活動グループの紹介
第5回 9/26(水) 9:30～11:30	○健康チェック ○体力測定 ○運動:ストレッチ体操, 筋力トレーニング, コグニサイズ ○今後の取り組みを考えてみよう

○市政だより掲載 : 7月15日号

○申し込み開始日: 7月17日(火)9:30から電話で受け付けます。

○申し込み締切日: 8月15日(水)まで ※定員に達し次第締切

さあ、皆で認知症予防
に取り組みましょう！

