

認知症予防教室



最近物忘れが気になる・・・ということはありませんか？

認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の時点で正しく対処することで、認知症の進行を遅らせることができると言われています。

楽しい雰囲気の中で認知症予防に取り組みたい方は、是非ご参加ください。

○対象者 室蘭市在住の65歳以上で総合事業対象者でない方
要介護認定（要介護・要支援）を受けていない方

○内容 認知症に対する正しい知識と、予防につながる運動や栄養・脳トレ・日常生活の工夫等、各回ごとにテーマを変え、色々な角度から楽しく認知症予防に取り組みます。

○会場 生涯学習センター「きらん」 または 「室ガス文化センター」

○定員 各会場 先着30人 **○料金** 無料

○申込方法 各申込み期間内に、高齢福祉課介護認定係（25-2861）へ電話 複数回まとめて申込可



【日程・プログラム内容】 時間：9：45～11：30

		生涯学習センター 「きらん」	室ガス 文化センター	申し込み 期間
①講話：「認知症ってどんな病気？」 ②簡単な体の動きの評価 ③体も心もリフレッシュ体操	6月	3日（月）	19日（水）	5月7日 ～21日
①「脳の健康チェック」 ②楽しく予防できるレクリエーション♪	7月	8日（月）	24日（水）	6月3日 ～17日
「おいしい食事で認知症予防」	8月	5日（月）	21日（水）	7月1日 ～16日
「のんびりお散歩で認知症予防」	9月	2日（月）	11日（水）	8月5日 ～19日
①「今どき高齢者の外出事情について考えよう」 ② 脳がイキイキ♪若返り脳トレ	10月	7日（月）	23日（水）	9月2日 ～17日
①「いつまでも活動的な、あなたでいるために」 ～お出かけ情報、ボランティア、スマホの活用等 ② 今後の生活に向けてグループワーク	11月	18日（月）	20日（水）	10月7日 ～21日