

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。

ぜひ一緒に【認知症予防】について学び、取り組みましょう！！

○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 6か月間のプログラム（月1回開催）

認知機能検査（ファイブコグ検査）、予防運動（理学療法士・作業療法士等が指導をします）、脳トレなど

○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

令和5年5月8日（月）～19日（金）の期間に
高齢福祉課介護認定係（25-2861）へ電話



【日程・プログラム内容】

			生涯学習センター 「きらん」	室ガス 文化センター	時間
1回目	「脳健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価①」	6月	12日（月）	21日（水）	9：45 ～ 11：30
2回目	「検査結果の見方」	7月	10日（月）	19日（水）	
3回目	「おいしい食事で認知症予防」	8月	7日（月）	30日（水）	
4回目	「のんびりお散歩で認知症予防」	9月	11日（月）	20日（水）	
5回目	「脳健康度チェック（ファイブ・コグ検査）と身体評価②」	10月	16日（月）	25日（水）	
6回目	「検査結果を役立てよう！」	11月	13日（月）	22日（水）	