



美脳教室



認知症は誰でもなる可能性のある「脳の病気」と言われています。
「少しでも予防したい!」という方のために、
コグニサイズ(※)を取り入れた認知症予防教室を開催します。
早くから予防を始めることがとても大切です。
身体を動かすだけでなく、日常生活の中でできる認知症予防など、
ためになる話が盛りだくさんです。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題
(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。

時 間：午前10時00分～11時30分
対象者：65歳～79歳までの八百津町の方
会 場：八百津町ファミリーセンター 大研修室
(第8回はB&G海洋センター体育館でおこないます)
講 師：のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広氏
持ち物：マスク・動きやすい服装・運動靴・水分(水かお茶)
参加費：2,200円(全11回分)
申込先：7月9日(木)までに
八百津町地域包括支援センターへお申込みください。

感染防止対策を実施します!!

教室の実施にあたり、「コロナ社会を生き抜く行動指針」

に沿った感染防止対策を実施します。

- ☆人と人との距離確保
- ☆マスク着用
- ☆手洗い励行
- ☆定期的な換気、清掃・消毒
- ☆実施時間の短縮・利用人数の制限
- ☆スタッフの体調管理とともに、利用者の方にも
利用当日の体温測定などご協力をお願いします。

お問い合わせはこちらまで

八百津町地域包括支援センター

飯田(認知症地域支援推進員)・伊藤(社会福祉士)

☎43-3267



日程



	日にち	場所
第1回	7月16日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第2回	8月6日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第3回	8月20日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第4回	9月3日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第5回	9月17日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第6回	10月1日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第7回	10月15日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第8回	11月5日(木)	B&G海洋センター体育館
第9回	11月19日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第10回	12月3日(木)	ファミリーセンター 大研修室
第11回	12月17日(木)	ファミリーセンター 大研修室

教室の後半にプチ講座があります。
のぞみの丘ホスピタルの医師、専門職が
様々な視点から認知症を予防するために
生活の中で気を付けるべきことをお話します。
ここでしか聞けない話が盛りだくさんです☆彡

