

令和4年度 美脳教室

認知症は誰にも起こりうる「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。
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。

- 
- 会場：ファミリーセンター 大研修室
 - 時間：隔週木曜日 午前10時～11時30分
※ 日程は裏面をご覧ください。
 - 持ち物：マスク・動きやすい服装・水分補給用のお茶
 - 対象者：65歳～79歳までの八百津町の方
 - 講師：理学療法士 中津智広先生 尾関昭宏先生



毎回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



感染防止対策を実施します

行事の実施にあたり、「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・お申し込み先❖

八百津町地域包括支援センター

電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分

日程表

	日にち	曜日
第 1 回	5 月 1 9 日	木
第 2 回	6 月 2 日	木
第 3 回	6 月 1 6 日	木
第 4 回	7 月 7 日	木
第 5 回	7 月 2 1 日	木
第 6 回	8 月 4 日	木
第 7 回	8 月 1 8 日	木
第 8 回	9 月 1 日	木
第 9 回	9 月 1 5 日	木