

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とお話します。
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	10月6日	木
第2回	10月20日	木
第3回	11月17日	木
第4回	12月1日	木
第5回	12月15日	木
第6回	1月19日	木
第7回	2月2日	木
第8回	2月16日	木
第9回	3月2日	木
第10回	3月16日	木