

令和5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



全12回の中で、8コマの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

新型コロナが感染症法の5類へ移行されますが、引き続き感染防止対策を実施した環境で開催して参ります。

- ☆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 18日	木
第2回	6月 1日	木
第3回	6月 15日	木
第4回	6月 29日	木
第5回	7月 6日	木
第6回	7月 20日	木
第7回	8月 3日	木
第8回	8月 17日	木
第9回	8月 31日	木
第10回	9月 7日	木
第11回	9月 21日	木
第12回	10月 19日	木