

令和6年度 脳活サロン

コグニサイズで脳を活性化しましょう
若々しく元気に過ごすため、自分磨きしませんか

※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）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：福祉センター 介護予防訓練室
- 時間：午前10時～11時30分
- 持ち物：上履き靴・水分補給用のお茶
- 送迎：なし

	日にち	曜日	内容
1	5月 2日	木	認知症予防とコグニサイズ のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
2	5月16日	木	口腔から認知症予防 歯科衛生士
3	5月30日	木	脳活食！会場：FC調理室 持物：エプロン・マスク・三角巾 管理栄養士
4	6月 6日	木	転倒予防について のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 ※実習生による健康教育
5	6月20日	木	身近な食材でできるバランスのとれた 簡単メニューを作ろう 管理栄養士
6	7月 4日	木	血圧に気を付けよう のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
7	7月18日	木	音楽で認知機能を鍛えよう 音楽療法士
8	8月 1日	木	認知症について学ぼう のぞみの丘ホスピタル 医師
9	8月15日 9:00～	木	暑さに負けない体にしましょう 健康運動指導士
10	9月 5日	木	認知症を予防する生活習慣 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
11	9月19日	木	運動機能向上のための体操 健康運動指導士

	日にち	曜日	内容
12	10月 3日	木	嚥下体操とお口の大切さ のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
13	10月17日	木	音楽で認知機能低下予防 音楽療法士
14	10月31日	木	コグニサイズ体操 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
15	11月 7日	木	自分の筋力は自分で維持する のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
16	11月21日	木	筋力向上のための効果的な軽体操 健康運動指導士
17	12月 5日	木	MCIとは？気づきの大切さ のぞみの丘ホスピタル 医師
18	12月19日	木	脳を活性化するメニューをつくろう 管理栄養士
19	1月16日	木	おいしく食べる元気なお口作り 歯科衛生士
20	1月30日	木	認知症予防のためのポイント のぞみの丘ホスピタル 理学療法士
21	2月 6日	木	皆さんで地域に元気を 八百津町地域包括支援センター
22	2月20日 9:00~	木	筋力アップ体操 健康運動指導士 体力測定
23	3月 6日	木	認知症予防のまとめ のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 修了式



足癒は9時からご利用が可能です。
整理券を取り、順番にご利用ください。



❀お問い合わせ・お申し込み先❀ 脳活サロン

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