

8月と1月頃、応募を募ります。

認知症予防教室

いつまでも元気でいきいきと暮らすために！

認知症予防教室では、認知症予防に効果的といわれているコグニサイズ（脳賦活運動）や回想法、その他レクリエーションなどさまざまなプログラムを実施しています。

認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。認知症に気付いてから手を打つのではなく、これからは**早めに予防**を始める時代です！いつまでも元気な脳を維持するために、参加してみませんか



回想法

過去を語ることで認知機能の改善が期待できるプログラム

コグニサイズ
国立長寿医療研究センターで開発された運動プログラム



レクリエーション

認知症予防に効果的なプログラムを実施します

これらを学ぶことで…

**さまざまなプログラムで元気脳を維持！
認知症から遠ざかるための方法のひとつです！**

クラス

4月～9月クラス・10月～3月クラス

①火曜日 10時～12時

①火曜日 13時～15時

③金曜日 10時～12時

対象者：市内在住の65歳以上の方

場 所：港福社会館

参加費：無料（実費分は負担いただきます）

定 員：1クラスあたり8名

（申込多数の場合は抽選）

申し込み方法

住所・氏名・電話番号・生年月日

参加クラスを指定の用紙に記入。

港福社会館窓口へ応募ください。

先着順ではありません。

応募多数の場合抽選になります。

★お願い★

認知症予防教室は、市内各福祉会館で実施しております。お一人につき1クラスのみ本人が申込みください。他区での重複申込みはできません。

申し込み先：**港福社会館**

名古屋市港区寛政町 7-28

電話：382—7009 FAX：381—2285

