

受講期間：平成30年10月～平成31年3月迄

「認知症を予防する教室を開催します！参加者募集」

# 認知症予防教室

募集

いつまでも元気でいたい方へ。認知症を予防する為の教室です！

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！**

## 日時

平成30年10月～平成31年3月迄

① 火曜日午前クラス 10時～12時

② 火曜日午後クラス 13時～15時

③ 金曜日午前クラス 10時～12時

月に3～4回あります。毎回出席、2時間参加できるクラスを応募ください。

対象者：市内在住の65歳以上の方

場 所：港福祉会館

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

申込期間：8月13日～8月30日

下記受付で申込用紙を受け取り必要事項を記入の上、本人がご応募ください。

\*福祉会館利用証が必要です。お持ちでない方はお住まいの区の福祉会館へ身分証明書をご持参ください。福祉会館利用証を発行します。

公開抽選

日時：9月3日（月）午後3時から

場所：港福祉会館 和茶室

\*受講者を9月5日～ロビーに提示します。

受講手続きを9月25日迄に受付で行ってください。（抽選結果、電話問合せ不可）6363



### ★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クラスのみのお申込みです、重複申込みはできません。

申し込み先：港福祉会館

名古屋市港区寛政町7-28

電話：382—7009 FAX：381—2285