

受講期間：令和元年 10 月～令和 2 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

令和元年 10 月～令和 2 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

毎週 1 回出席、2 時間参加できるクラスを応募
ください。（館の都合で無い日も有ります。）

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（材料費は実費）

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：令和元年 8 月 13 日（火）～
8 月 31 日（土）

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。

* 福社会館利用証が必要です。お持ちで無い方はお
住まいの区の福社会館へ身分証明書をご持参くださ
い。福社会館利用証を発行します。

抽選日：9 月 10 日（火）午後 3 時～（クラブ室）

* 抽選結果は、9 月 12 日（木）ロビーにて。

当選者は、9 月 26 日（木）迄に受講手
続きを受付で行ってください。



★お願い★

認知症予防教室は、市内各福社会館で実施し
ております。お一人につき1クラスのみの申込
みです、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