

「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

- ① 火曜日クラス
- ② 水曜日クラス
- ③ 金曜日クラス

全クラス  
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。（館の行事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

① 上半期（4月～9月）  
2月11日～2月28日（うるう年は29日迄）

② 下半期（10月～3月）  
8月11日～8月31日

抽選日

① 上半期 3月10日  
② 下半期 9月10日



★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：**港福社会館**

名古屋市港区寛政町7-28

電話：382—7009 FAX：381—2285