

受講期間：令和3年4月～令和3年9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3年4月～令和3年9月迄

① 火曜日クラス 10時～12時

② 水曜日クラス 10時～12時

③ 金曜日クラス 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：令和3年 **2月12日（金）～
3月1日（月）**

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：3月10日（水）午後2 時～（和室）

* 抽選結果は、3月12日（金）からロビーに貼りだします。

当選者は、3月27日（土）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