

令和6年4月～9月

認知症予防教室

参加者
募集！

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。

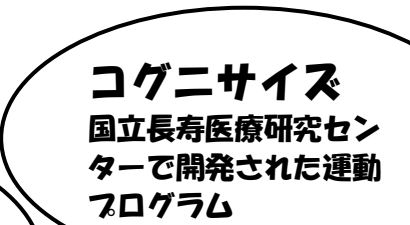
認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。認知症に気付いてから手を打つのではなく、これからは**早めに予防**を始める時代です！いつまでも元気な脳を維持するために、参加してみませんか

プログラムの内容(例)



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6年4月～9月の6か月間

- ① 毎週火曜日 10時～12時
- ② 毎週水曜日 10時～12時
- ③ 毎週木曜日 10時～12時

対象者：市内在住の65歳以上の方
原則休まないで参加できる方

場所：昭和福社会館 わくわくルーム
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12名（新規優先）
（申込多数の場合は抽選）

申し込み方法

申込期間：2月13日（火）
～2月29日（木）まで

来館又は電話にてご応募ください。

抽選日

日時：3月11日（月）

抽選結果は翌日（3/12）館内掲示します。
※当選者は、3/25までに窓口で受講手続きをしてください。

申し込み先：昭和福社会館

名古屋市昭和区御器所通 1-6-1

電話：881-0600 FAX：881-0601



★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。他館への重複申込みはできません。