

令和7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7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12日（水）  
～2月28日（金）まで

来館の上、住所・氏名・生年月日・電話番号・参加希望クラスなど申込書に必要事項を記入し、ご応募ください。

抽選日 3月10日（月）

抽選結果は翌日 館内掲示します。

※受講決定者には3/11（火）以降にお知らせを郵送します。

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。