

平成29年10月～平成30年3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。

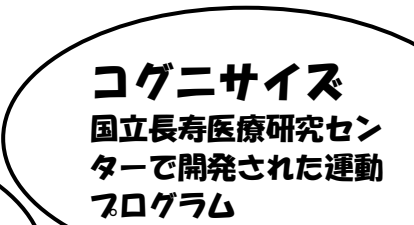
認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。認知症に気付いてから手を打つのではなく、これからは**早めに予防**を始める時代です！いつまでも元気な脳を維持するために、参加してみませんか

## 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

平成29年10月～平成30年3月の6か月間

- ① 火曜日 10時～12時
- ② 水曜日 10時～12時
- ③ 木曜日 10時～12時

\* 毎週1回。なお、都合により

第3週は午後1時～3時になります。

対象者：市内在住の65歳以上の方

場 所：八事福社会館

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10名

(申込多数の場合は抽選)

## 申し込み方法

申込期間：8月15日(火)  
～9月12日(火)まで

直接来館の上、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。

### 公開抽選

日時：9月15日(金)10時から

場所：八事福社会館

抽選結果は申込者へ郵送します。

申し込み先：八事福社会館

名古屋市昭和区八事本町100-14

電話：832-2779 FAX：834-4611



★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。