

参加費
無料

脳の健康を意識しよう

認知症予防教室

参加者募集

定員
20名

先着順

事前
予約制

3回
シリーズ

九重町民
対象

年齢不問



第1回

6月13日(金) 10:00~12:00

「脳から始める健康管理！
脳の健康、意識してみませんか？」

- 認知症予防とは？
- 脳の健康度チェック(のうKNOW)
- 体の健康チェック(体力測定)
【握力、片脚立ち、TUG、CS30】



第2回

6月20日(金) 10:00~12:00

「知っておきたい！
認知症ってどんな病気？」

- 認知症・軽度認知障害について(講話)
講師:協心橋病院 山下太郎 医師
- 脳の健康度チェック結果返却(個別対応)
- ブレパサイズ(脳を活性化する運動)

第3回

6月27日(金) 10:00~12:00

「認知症へのそなえ
~これからのために“今”できること」

- 認知機能を維持させる生活習慣のポイント
- 認知症相談窓口について
- 九重町の認知症関連事業
- 教室アンケート記入、ブレパサイズ

※3回シリーズです。すべての回にご参加ください。

場所

九重町文化センター
(2階大会議室)

○認知症は、若年期から高齢期まで誰にとっても身近な疾患となっています。

脳の健康度を知り、早くから予防を意識した生活習慣に取り組むことが大切です。

認知症予防教室で、脳や体を動かし予防に取り組むことに加えて認知症になっても安心して暮らせるまちづくりについて考えていきましょう。

こんなお悩みはありませんか？

最近ものわすれが
気になる

人や物の名前が
出てこない

相談先が
わからない

認知症は
予防できるの？



※先着順となりますので、お早めに下記連絡先へお申し込みください。

お申込み
お問合せ

▼ お電話または窓口にてお申込みください ▼

九重町地域共生支援課
☎ 0973-76-3821

九重町地域包括支援センター
☎ 0973-76-3863

【主催】九重町(地域共生支援課、地域包括支援センター)