

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

2回
シリーズ

九重町民
対象

年齢不問



第1回

11月21日(金) 13:30~15:30

場所

九重町保健福祉センター
視聴覚室

- 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】

「脳から始める健康管理! 脳の健康、意識してみませんか?」

第2回

11月28日(金) 13:30~15:30

場所

九重文化センター
2階大会議室

- 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)

「知っておきたい! 認知症ってどんな病気?」



※2回シリーズです。両日ご参加ください。

場所

第1回・九重町保健福祉センター
第2回・九重文化センター

※1回目と2回目の場所が違います。
ご確認ください。

○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、九重町地域包括支援センター