

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

6月19日(金) (受付9:40~) 10:00~12:00

場所 九重文化センター
(2階大会議室)

- 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

6月26日(金) (受付9:40~) 10:00~12:00

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・説明
- 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。



※2日間とも九重文化センターです。
※必要な方は、飲み物や眼鏡など
ご持参ください。

- 認知症は、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、楽しく脳や体を刺激しながら予防に取り組みましょう。

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