

認知症を理解し、予防法をマスターしよう!

「認知症」を怖がっていませんか? 正しく理解をして、
備えましょう。 **全3回を体験したあなたは変わります!**

日時 12月5日、12日、19日 全3回

いずれも月曜日 13:30~15:00

場所 名越やすらぎセンター (材木座)

内容 認知症の知識を深め、予防法等を学びます

講師 林 秀卓さん(介護予防主任運動指導員)

対象 市内在住の60歳以上の方で **全3回出席出来る方**

定員 15名 **参加費** 無料

内容 1日目 認知症サポーター養成講座

2日目 記憶力等認知能力の検査 (ファイブ・コグ)

3日目 運動と認知課題を組み合わせた認知症予防

の取り組み (コグニサイズ) この日は動きやすい服装でご参加を (^_^)

申し込み 11月15日(火)から

☎25-1188

