

平成30年10月～平成31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）や音楽療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)



音楽の時間

音楽を楽しむことで、心身を活性化させます。

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。

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30年10月～平成31年3月の6カ月間

- ① 火曜日 9時30分～11時30分
- ② 水曜日 13時30分～15時30分
- ③ 木曜日 9時30分～11時30分

※ 原則、毎週実施します。

対象者：市内在住の65歳以上の方

場 所：名楽福祉会館

参加費：無料（材料費等徴収する場合あり）

定 員：1クラスあたり13名

（申込多数の場合は抽選）

申し込み方法

申込期間：8月14日（火）～9月8日（土）まで

申込方法：福祉会館窓口にて受付

申込書にご記入ください。

- * ご参加頂くには福祉会館の利用証が必要です。
- * 応募者多数の場合は、新規の方を優先し抽選となります。
- * 結果発表は9月11日（火）に館内掲示します。
- * 当選された方は受講決定通知をお渡しします。
- * お一人につき1クラスのみのお申し込みです。重複申し込みはできません。



★認知症予防教室は、市内各福祉会館で実施しております。

申し込み先：名楽福祉会館

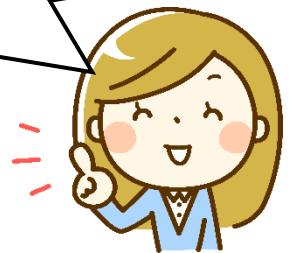
名古屋市中村区名楽町4-7-18

電話：481-8588 FAX：461-5667

名楽福祉会館は、社会福祉法人名古屋市中村区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

認知症予防教室ってどんなことをするの？

という質問が多いのでお答えします！



プログラムの一例をご紹介します

日にち	内容
1日	フラワーアレンジメント：前田講師
	コグニサイズ(脳賦活運動)
8日	コグニサイズ(脳賦活運動)
	音楽 神谷講師
15日	コグニサイズ
	手芸(蓮の花托のちりめん細工)
22日	回想法：辻講師
	コグニサイズ(脳賦活運動)

参加者アンケートより



Aさん:友達ができました。今は教室の後に食事やコーヒーに行ったり、映画を見に行ったりします。

Bさん:毎回内容が違うので楽しみ。毎月音楽があるのもいいね！

Cさん:コグニサイズが楽しい！若返った気がする！

