

平成30年4月～平成30年9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)

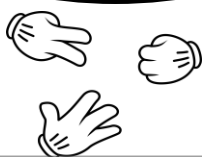


音楽の時間

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

これらを学ぶことで…

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4月～平成30年9月の6か月間

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

※ 基本、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（材料費として400円徴収）

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：2月19日（月）～3月9日（金）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となります。

* 応募者多数の場合は、新規の方を優先とした抽選となります。

当選された方にはハガキで当選通知をお送りします。

* 他区で実施している認知症予防教室との重複申し込みはできません。



★お願い★

認知症予防教室は、市内各福祉会館で実施しております。お一人につき1クラスのみのお申込みです。重複申込みはできません。

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