

1回でも
参加可能





知って安心・ やって予防・ つながって 支える講座

無料

上履きと筆記
用具をお持ち
下さい

～はじめての認知症予防と見守り(全4回)～

最近もの忘れが気になる方も、いつまでも元気に過ごしたい方も大歓迎！
認知症について正しく知り、毎日の生活でできる予防のコツを学びます。
最終回は**認知症サポーター養成講座**を開催、自分のために、家族のために、
地域のために、今からできることを始めましょう。

第1回	10/15 (木) 13:00~14:30	認知症を防ぐために「いま」できること 講師:安積克郎氏(エーザイ株式会社)	
第2回	10/28 (水) 13:00~14:30	頭と体を使ったコグニサイズで脳トレ 講師:山中康巨氏(健康運動指導士) *動きやすい服装でお越しください	
第3回	11/12 (木) 13:00~14:30	健康脳をめざすそろばんにチャレンジ 講師:浅見珠算塾(そろばんはこちらで用意します)	
第4回	11/21 (土) 13:00~14:30	「認知症サポーター養成講座」 講師は地域で活躍するキャラバンメイトが寸劇やクイズを入れてわかりやすくお教えいたします	

申込
& 場所



中野地域ケアプラザ
連絡先: 045-896-0711
予約制 先着30名

*電話か来所又は申し込みフォームからお申込できます

