

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・水分を
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:地域包括支援センター 職員



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

