

# 認知症に備え、充実した 高齢期を目指そう！

～脳と心と身体の衰えを克服し  
豊かな高齢期を過ごすには～



認知症の正しい理解と向き合い方を  
学び、認知症発症リスク低減に効果的な  
**脳トレ、筋トレ**を体験してみませんか。

【日 時】 11月10日(金) ～12月8日(金)

全5回すべて金曜日 14:00～16:00

ただし、12月1日(金)は、14:00～17:00

【会 場】 麻生市民館

【対象・定員】 概ね65歳以上 20名(先着順)

【費 用】 300円程度(保険等にかかる費用)

【持ち物】 室内用の運動靴など(第4回のみ)

【申 込】 10月10日(火)から電話・来館・HPにて

【問い合わせ】 麻生市民館 TEL:044-951-1300





# プログラム

| 回 | 日 時                        | 場 所            | 内容、講師                                                                                         |
|---|----------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 11月10日(金)<br>14時00分～16時00分 | 麻生市民館<br>視聴覚室  | 脳と認知症との関連性を正しく理解し、日常生活における認知症への接し方、備えについて学びます。<br>【講師】 おれんじあさお 倉石 知恵美氏                        |
| 2 | 11月17日(金)<br>14時00分～16時00分 | 麻生市民館<br>第3会議室 | 日々認知症と向き合い生活している当事者から、生活の実情と認知症への思いを聴き、認知症への心構えと人とのつながりの大切さを学びます。<br>【講師】 若年認知症グループだんどん 木村 仁氏 |
| 3 | 11月24日(金)<br>14時00分～16時00分 | 麻生市民館<br>視聴覚室  | いつでもできる頭の体操、脳を活性化させるトレーニング(ぱぴぷ脳トレ)について学びます。<br>【講師】 NPO法人こころとからだの介護予防協会 小貫 榮一氏                |
| 4 | 12月1日(金)<br>14時00分～17時00分  | 麻生市民館<br>体育室   | 身近なものを活用し、個々の身体の特徴に合わせたストレッチ、筋トレを学びます。<br>【講師】 健康運動実践指導者 横井 こずえ氏                              |
| 5 | 12月8日(金)<br>14時00分～16時00分  | 麻生市民館<br>第3会議室 | 講座の振り返り(認知症への向き合い方、認知症に備えた脳トレ筋トレ)をとおして、受講者同志のつながりについて学びます。<br>【講師】 おれんじあさお 倉石 知恵美氏            |

みんなでワイワイ、  
アタマげんきに  
ぱぴぷ脳トレ

無理せずマイペースで  
背骨コンディショニング



【申込時に頂いた個人情報とは、本事業実施の目的に限り使用いたします】

