

令和5年度 美脳教室

認知症は誰にも起こりうる「脳の病気」と言われています。

「少しでも予防したい!」という方のために、
コグニサイズ(※)を取り入れた認知症予防教室を開催します。
身体を動かすだけでなく、日常生活の中でできる認知症予防など、
ためになる話が盛りだくさんです。

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題
(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。



- 会場：ファミリーセンター 大研修室
- 時間：午前10時～11時30分
- 日程：裏面をご覧ください
- 持ち物：動きやすい服装・水分補給用のお茶
必要な方はマスク
- 対象者：65歳～79歳までの八百津町の方

毎回プチ講座があります。
のぞみの丘ホスピタルの医師、専門職が
様々な視点から認知症を予防するために
生活の中で気を付けるべきことをお話します。
ここでしか聞けない話が盛りだくさんです☆彡



❀お問い合わせ・お申し込み先❀

八百津町地域包括支援センター

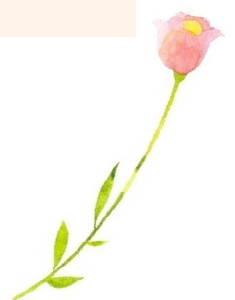
電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分

美脳教室 日程表

	日にち	曜日
第1回	5月18日	木
第2回	6月 1日	木
第3回	6月15日	木
第4回	6月29日	木
第5回	7月 6日	木
第6回	7月20日	木
第7回	8月 3日	木
第8回	8月17日	木
第9回	8月31日	木
第10回	9月 7日	木
第11回	9月21日	木
第12回	10月19日	木



会場：ファミリーセンター 大研修室
時間：午前10時～11時30分



❀お問い合わせ・お申し込み先❀

八百津町地域包括支援センター

電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分