

令和4年度

## 認知症予防教室 (伊予市一般介護予防事業) 参加者募集

認知症予防に役立つ運動やミニ講座・脳トレなどを行います。

少人数制で楽しく学ぶことができます。

認知検査で認知機能の状態も確認してみましょう。



### ☆ 日程・内容

	開催日	内容	
第 1 回	5月14日(土)	認知症予防講演会 「貯筋をしよう(仮)」 保健師 大谷美代子 先生	認知症予防体操 コグニサイズ 脳トレ
第 2 回	5月28日(土)	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
第 3 回	6月11日(土)	認知機能検査	
第 4 回	6月25日(土)	指体操・ミニ講座(記憶の話)	
第 5 回	7月 9日(土)	コグニサイズ・ミニ講座(嗅覚の話)	
第 6 回	7月23日(土)	のどトレ・ミニ講座(食事の話)	
第 7 回	8月13日(土)	音楽で脳トレ・ミニ講座(聴覚の話)	
第 8 回	8月27日(土)	視写・ミニ講座(薬の話)	
第 9 回	9月10日(土)	タングラム・ミニ講座(生活習慣病)	
第10回	9月24日(土)	自己紹介・コミュニケーションの大切さ	
第11回	10月 8日(土)	認知症予防講演会 「認知症予防の大切さ(仮)」 医師 石戸谷 武 先生	
第12回	10月22日(土)	ウォーキング・ミニ講座(有酸素運動)	
第13回	11月12日(土)	脳トレ体操・ミニ講座(認知症の種類)	
第14回	11月26日(土)	口の運動・ミニ講座(歯の大切さ)	
第15回	12月10日(土)	楽文字	
第16回	12月24日(土)	認知機能検査・体力測定	

※5月28日は多目的室で行います。上履きが必要です。

☆ 対 象： 伊予市にお住いの65歳以上の方 ※前年度・前々年度の参加者は除きます。

☆ 場 所： IYO 夢みらい館 (伊予市文化交流センター)

2F 会議室 201 伊予市米湊 768 番地 TEL(089)909-3266

☆ 時 間： 10時~11時30分

☆ 持ち物： マスク・飲み水・眼鏡(必要な方)・筆記用具

☆ 服 装： 軽い運動ができる服装

☆ 定 員： 15名(先着順)

☆ 参加費： 無料

☆ 申し込み・問い合わせ

: こちらまでご連絡ください



NPO 法人えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111 伊予市下吾川 1655 番地 2

TEL:089-904-5706

FAX:089-916-9547

e-mail:support@e-ninchiyobo.org

http://e-ninchiyobo.org



## 認知症予防教室(伊予市一般介護予防事業)申込書

申込日 年 月 日

氏名	
ふりがな	
生年月日	年 月 日 ( 歳)
住所	
電話番号	
e-mail	
自由記載欄	

※ご提供いただいた個人情報は、この事業の事務的作業・各種情報提供・参加者名簿への記載などの目的で利用します。

同意を得ることなく個人情報を第三者に提供することはありません。

NPO 法人えひめ認知症予防クラブ  
〒799-3111 伊予市下吾川 1655 番地 2  
TEL:089-904-5706  
FAX:089-916-9547  
e-mail:support@e-ninchiyobo.org  
<http://e-ninchiyobo.org>