

認知症予防教室(伊予市一般介護予防事業)参加者募集

からだの健康は健診で確かめることができますが、脳の健康はなかなか確かめることができません。この教室では、脳の健康度チェック(認知検査)を2回目と8回目に実施し、認知機能の状態を確認することができます。9回シリーズになっており、認知症予防に役立つ運動や講座、脳トレなどを行いましょ。

🍀 日時・内容

	日時	内容	
1回目	2020年7月9日(木) 10時~11時30分	認知症予防講演会	ミカンまる体操 脳トレ二重課題 認知症予防体操
2日目	2020年7月23日(木) 10時~11時30分	ファイブ・コグ検査(認知検査)	
3回目	2020年8月	心拍数計測・ミニ講座(記憶の話)	
4回目	2020年8月	指体操・ミニ講座(嗅覚の話)	
5日目	2020年9月	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
6回目	2020年9月	音楽で脳トレ・ミニ講座(食事の話)	
7回目	2020年10月	のどトレ・ミニ講座(薬の話)	
8回目	2020年10月	ファイブ・コグ検査(認知検査)	
9回目	2020年11月	検査説明・ミニ講座(感染対策の話)	

- 🍀 対象 : 伊予市にお住いの65歳以上の方 要介護認定を受けていない方
原則として9回とも参加できる方
- 🍀 持ち物 : マスク・飲み水・眼鏡(必要な方)
- 🍀 服装 : 軽い運動ができる服装 運動靴
- 🍀 定員 : 12名(先着順)
- 🍀 参加費 : 無料
- 🍀 場所 : IYO夢みらい館(伊予市文化交流センター)
- 🍀 申し込み・問い合わせ : 裏面申込書にご記入の上、TEL・FAX・e-mailにてお申し込みください。



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