

## 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、認知予防に役立つ運動や講座、脳トレなどを行いましょう。

### ☆ 日時・内容(2020/07/09 訂正版)

	日時	内容	
1回目	2020年7月23日(木)祝 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回目	2020年8月13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27日(木) 10時~11時30分	心拍数計測・ミニ講座(記憶の話)	
4回目	2020年9月10日(木) 10時~11時30分	指体操・ミニ講座(嗅覚の話)	
5回目	2020年9月24日(木) 10時~11時30分	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
6回目	2020年10月8日(木) 10時~11時30分	音楽で脳トレ・ミニ講座(食事の話)	
7回目	2020年10月22日(木) 10時~11時30分	のどトレ・ミニ講座(薬の話)	
8回目	2020年10月29日(木) 10時~11時30分	ファイブコグ検査(認知検査)	
9回目	2020年11月12日(木) 10時~11時30分	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)・筆記用具

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

☆ 申し込み・問い合わせ

： 別紙申込書にご記入の上、TEL・FAX・E-mailで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 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>