



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。
ぜひ、ご参加ください。

☆ 日程・内容

	開催日	内容	
1回目	2021年8月28日(土)	認知症予防講演会 医師 石戸谷 武 先生 「認知症予防の大切さ」	コグニサイズ 認知症予防体操 ストレッチ 脳トレ
2回目	9月11日(土)	指体操・ミニ講座(記憶の話)	
3回目	9月25日(土)	ウォーキング・ミニ講座(食事の話)	
4回目	10月9日(土)	のどトレ・ミニ講座(嗅覚の話)	
5回目	10月23日(土)	音楽で脳トレ・ミニ講座(聴覚の話)	
6回目	11月13日(土)	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
7回目	11月27日(土)	視写・ミニ講座(薬の話)	
8回目	12月11日(土)	ファイブ・コグ検査(認知検査)	

☆ 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
全8回に参加できる方を募集します。

※前年度の参加者は除きます。

☆ 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： 12名

☆ 参加費： 無料

☆ 時間： 10時～11時30分

☆ 場所： IYO夢みらい館(伊予市文化交流センター)

2F 会議室 201 ※ 変更する場合があります

伊予市米湊 768 番地 TEL(089)909-3266

☆ 申し込み・問い合わせ

： 下記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