



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5月27日(木)	認知症予防講演会	コグニサイズ 認知症予防体操 ストレッチ 脳トレ
2回目	6月10日(木)	心拍数計測・ミニ講座(記憶の話)	
3回目	6月24日(木)	指体操・ミニ講座(嗅覚の話)	
4回目	7月8日(木)	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
5回目	7月22日(木)	のどトレ・ミニ講座(食事の話)	
6回目	7月29日(木)	音楽で脳トレ・ミニ講座(聴覚の話)	
7回目	8月12日(木)	視写・ミニ講座(薬の話)	
8回目	8月26日(木)	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
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>