

令和5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13日(土)	認知症予防講演会 「認知症予防の大切さ(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27日(土)	認知機能検査	
第 3 回	6月10日(土)	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
第 4 回	6月24日(土)	指体操・ミニ講座(嗅覚の話)	
第 5 回	7月 8日(土)	のどトレ・ミニ講座(栄養の話)	
第 6 回	7月22日(土)	コグニサイズ・ミニ講座(記憶の話)	
第 7 回	8月 5日(土)	視写・ミニ講座(聴覚の話)	
第 8 回	8月19日(土)	タングラム・ミニ講座(認知症の種類)	
第 9 回	9月 2日(土)	自己紹介・コミュニケーションの大切さ	
第10回	9月16日(土)	ウォーキング・ミニ講座(有酸素運動の話)	
第11回	9月30日(土)	楽文字	
第12回	10月14日(土)	認知機能検査・体力測定	

☆ 対 象： 伊予市にお住いの65歳以上の方 ※参加経験者は除きます。

☆ 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： 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>