

令和4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14日(土)	認知症予防講演会 「貯筋をしよう(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28日(土)	ロコトレ・ミニ講座(転倒予防の話)	
第 3 回	6月11日(土)	認知機能検査	
第 4 回	6月25日(土)	指体操・ミニ講座(記憶の話)	
第 5 回	7月 9日(土)	コグニサイズ・ミニ講座(嗅覚の話)	
第 6 回	7月23日(土)	のどトレ・ミニ講座(食事の話)	
第 7 回	8月13日(土)	音楽で脳トレ・ミニ講座(聴覚の話)	
第 8 回	8月27日(土)	視写・ミニ講座(薬の話)	
第 9 回	9月10日(土)	タングラム・ミニ講座(生活習慣病)	
第10回	9月24日(土)	自己紹介・コミュニケーションの大切さ	
第11回	10月 8日(土)	認知症予防講演会 「認知症予防の大切さ(仮)」 医師 石戸谷 武 先生	
第12回	10月22日(土)	ウォーキング・ミニ講座(有酸素運動)	
第13回	11月12日(土)	脳トレ体操・ミニ講座(認知症の種類)	
第14回	11月26日(土)	口の運動・ミニ講座(歯の大切さ)	
第15回	12月10日(土)	楽文字	
第16回	12月24日(土)	認知機能検査・体力測定	

※5月28日は多目的室で行います。上履きが必要です。

☆ 対 象： 伊予市にお住いの65歳以上の方 ※前年度・前々年度の参加者は除きます。

☆ 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： 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： 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