

スケジュール

	開催日	内容	認知症予防体操・脳トレ・ストレッチ
1回目	2021年 10月9日(土)	認知症予防講演会 医師 石戸 武 先生 「認知症予防の大切さ」	
2回目	10月23日(土)	指体操・ミニ講座 (記憶の話)	
3回目	11月13日(土)	コグニサイズ・ミニ講座 (食事の話)	
4回目	11月27日(土)	ロコトレ・ミニ講座 (転倒予防の話)	
5回目	12月11日(土)	のどトレ・ミニ講座 (嗅覚の話)	
6回目	12月25日(土)	視写・ミニ講座 (薬の話)	
7回目	2022年 1月8日(土)	ファイブ・コグ検査 (認知検査)	
8回目	1月22日(土)	音楽で脳トレ・ミニ講座 (聴覚の話)	



伊予市にお住まいの
65才以上の方を対象
に、認知症予防教室
8回シリーズを開催
しました。
今年は、60代〜70代
の方にも多く参加して
いただきました。

認知症予防教室開催！伊予市一般介護予防事業！
令和3年10月〜令和4年1月実施



ワンポイント lesson 3

「遂行機能」

目標を設定し、計画を立てて、効率良く
成し遂げる能力。

機能が低下すると、

- ①仕事や家事を段取り良く進められなくなる。
- ②物事の優先順位をつけられない。
- ③行きあたりばったりの行動になってしまう。
- ④指示されないと行動が開始できなくなる。

アルツハイマー型認知症では遂行機能
障害を呈します。

メモリー教室（認知症予防教室） ではどんなことするの？

- ①ストレッチ
- ②コグニサイズ
- ③認知症予防体操
- ④知的活動色々

書字・ハンドメイド・脳トレーニング・トラ
ンプ



日時:毎週木曜日10:00~11:30

場所:IYO夢みらい館

参加費:300円

お気軽にご参加ください！



会員募集中



編集後記 高橋美佐

コロナ禍の中、思うように活動が出来ない状況が続きました。
10月からは、認知症予防教室(伊予市委託事業)を開催することが
出来ました。メモリー教室への参加も少しずつですが増えてきました。
人とのつながりの大切さを改めて実感しています。