

認知症の「もしも」に備える②

65歳以上の約4人に1人が認知症の人又はその予備群といわれ、今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

年齢とともに物忘れが多くなり心配です。予防はありますか？

「物忘れが増えた」「手際や段取りが悪くなった」など、歳とともに脳の働きが心配になることが多くなります。気になりはじめた時に予防に取り組むことが、認知機能を改善させる近道です。楽しみながら、脳の活性化を図る教室をご紹介します。

脳の若返り『はつらつ頭の体操教室』参加者募集

65歳以上の方を対象に、くもん式教材を使用した簡単な「読み書き」「計算」といった脳トレーニングと、軽い体操やレクリエーションを組み合わせた楽しい教室です。

まずは体験会へ、お申込みください。

| 会場 | 体験会 開催日時 | 本教室 開催日時 |
|--|---------------------------|------------------------------------|
| 亀崎ささえあいセンター 駅前はうす (亀崎常盤町2-97) 旧:紀伊國屋駅前店 | 5月14日(月) 13時30分～14時30分 | 6月4日～12月17日の毎週月曜日 13時30分～14時30分 |
| なるなるの家 (栄町4-65) | 5月15日(火) 10時～11時 | 6月5日～11月20日の毎週火曜日 10時～11時 |
| 大矢知コミュニティセンター (南大矢知町3-101-20) | 5月18日(金) 10時～11時 | 6月8日～11月16日の毎週金曜日 10時～11時 |

※その他、9月から山之神共集館、神戸公民館、フレンド乙川、有脇ふれあいセンターでも教室を開催する予定ですので、詳細は高齢介護課までお問い合わせください。

参加費 体験会は無料。本教室は週1回、6か月間(全24回)で3,600円

定員 各教室10名(本教室への希望が定員を超える場合は抽選となります。)

申込み 体験会、本教室とも、5月10日(木)までに、高齢介護課へお申込ください。



参加者の声

頭の回転がよくなり
物忘れ改善した。
心もからだも若返った。

運転免許更新時の
認知検査がスムーズに
できた。

新しい友達ができ
気持ちが明るく
なった。

【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644