

高齢者の認知症予防を後押しするボランティアになりませんか？

認知症予防リーダー養成講座

地域の高齢者の集まりや自主サークルなどの活動に認知症予防のエッセンスを取り入れませんか。知識や実践方法、ご自身の健康づくりにも役立つ内容を3回シリーズでお伝えします。

	日程	プログラム①講話	プログラム②体操
1	6月29日(月)	・ 認知症の総論 ・ 高齢者疑似体験	認知症予防のためのデュアルタスク体操※・レクリエーション ※デュアルタスクとは、二重課題ともいい、二つのことを同時に行うことです。
2	7月6日(月)	・ 認知症予防と生活習慣病 こころの健康	
3	7月13日(月)	・ 認知症の早期発見について (タブレットを使った脳トレ体験)	

全3回のうち、2回以上参加のかたに修了証を発行します。

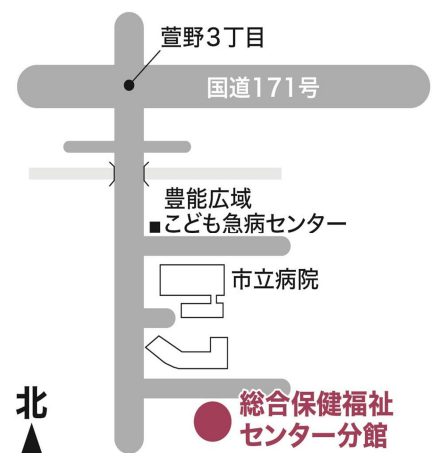
時間 … 午後1時30分～午後3時

場所 … 総合保健福祉センター 分館
(みのおライフプラザ)

対象者 … 高齢者の認知症予防に関心があり、地域で自主的に取り組みたいと考えているかた

定員 … 定員20人(申込順)

申込み … 6月1日(月)～6月22日(月)



申込み・問い合わせ