

楽しい活動で脳と身体が元気になる

認知症・介護予防教室

主催 岐阜健康レクリエーション研究会
共催 岐阜薬科大学
協力 医療法人社団登豊会近石病院 等
後援 岐阜市

2025年には、いわゆる「団塊の世代」が75歳を迎え、日本がさらなる「超高齢社会」に突入することで75歳以上の後期高齢者人口が、2,180万人になると予測されています。そして認知症高齢者数は、約 320 万人になると言われています。

今回私達は岐阜市でも、岐阜薬科大学や近石病院と連携し、継続的に認知症・介護予防のための教室を開催することにしました。

私達の認知症・介護予防活動は、過去の実績から認知機能の快復力が非常に高く当初の二ヶ月間の参加で10～20%程認知機能が向上します。また、フレイル予防のために、楽しいレクリエーション活動や各種運動等を行い、体力低下による寝たきりを予防します。

場所 みんなの森ぎふメディアコスモス 岐阜市司町 40 番地 5

(第一金曜日、おどるスタジオ・第三金曜日、かながえるスタジオ)

募集人員 50人(応募多数の場合は先着順、会場の利用人数が制限された場合人数に併せ削減)

参加条件 効果を実感するため全回出席できる人を募集します。(年齢、地域問わず)

参加費 1回1,000円

持ち物等 水分補給できる物、運動が出来る服装、筆記用具、上靴

開催日時 11月～翌年3月第一、第三金曜日を予定します。(詳細は裏面の日程表参照)

教室の開始日と3月に厚生労働省が勧める主に記憶力テストで認知機能の変化を調べます。

<指導担当者> 岐阜薬科大学 北市清幸教授 他

<申込・問合せ先>

▶公式 LINE から予約

右の公式 LINE の QR コードを読み取ってご予約ください。ご登録いただくと、来期の教室日程などいち早く受け取ることができます。



▶予約フォームから予約

右の QR コードを読み取ってご予約ください。



▶電話で予約

岐阜健康レクリエーション研究会 (林) ☎ 090-8954-7228

※申込・問合せの時間は午後6時からお願いします。

電話予約の方は初回到裏面の認知症・介護予防教室申込書を提出して下さい。

(協力)健康科学レクリエーション研究所、(株)平安、訪問看護ステーションひまわり

認知症・介護予防教室予定表

最近「物忘れが多くなった」と「体の衰えを感じる」方は、この教室に参加すると脳が活性化し、記憶力や体力がすごく向上し、元気に生活することができます。私達が指導する、教室では70～80歳でも運転免許更新時の認知症テストで高得点を取っています。特に一人暮らしの方や笑うことが、少なくなった方にお勧めです。

11月 10:00 ～ 12:00	▶開始前、参加者の記憶力等を測定する簡単なテストを実施します。 4日(金) 楽しいゲーム活動で認知症・介護予防を行います 認知症・介護予防認定講師、レクコーディネーター 岡崎敏朗 18日(金) 正しい薬の知識を学び認知症・介護予防をします 岐阜薬科大学教授 薬学博士 北市清幸 楽しい運動で認知症と老化防止 (健康運動実践指導者、看護師 林沙由理)
12月 10:00 ～ 12:00	2日(金) 楽しい音楽活動で認知症・介護予防を行います (栄養ケア 近石病院) 認知症・介護予防認定講師、音楽健康指導士 富田恵子 16日(金) 認知症予防としてのオーラルフレイル対策 近石病院 歯科・口腔外科 歯科医師 近石壮登 楽しい zumba gold 運動の体験 (zumbagold 指導者 宝来幸子)

⑨ 会場が都合で予約できない場合は、開催予定日が変更になります。体調のすぐれない方は参加をお控えください。

.....<切り取り>.....

認知症・介護予防教室申込書

電話申し込みの方は初回に提出して下さい。

氏名		男・女	大昭	年	月	日
住所	〒() ー					
どのように知りましたか?				LINE	有・無	
今までかかった病気	なし・あり() 高血圧、糖尿病、心疾患、脳疾患	内服	なし・あり()			
		介護認定	なし・あり()			
<input type="checkbox"/>	かかりつけ医、主治医から運動の許可を得ています。					

※ご記入いただいた個人情報は、講座の運営にのみ使用致します。