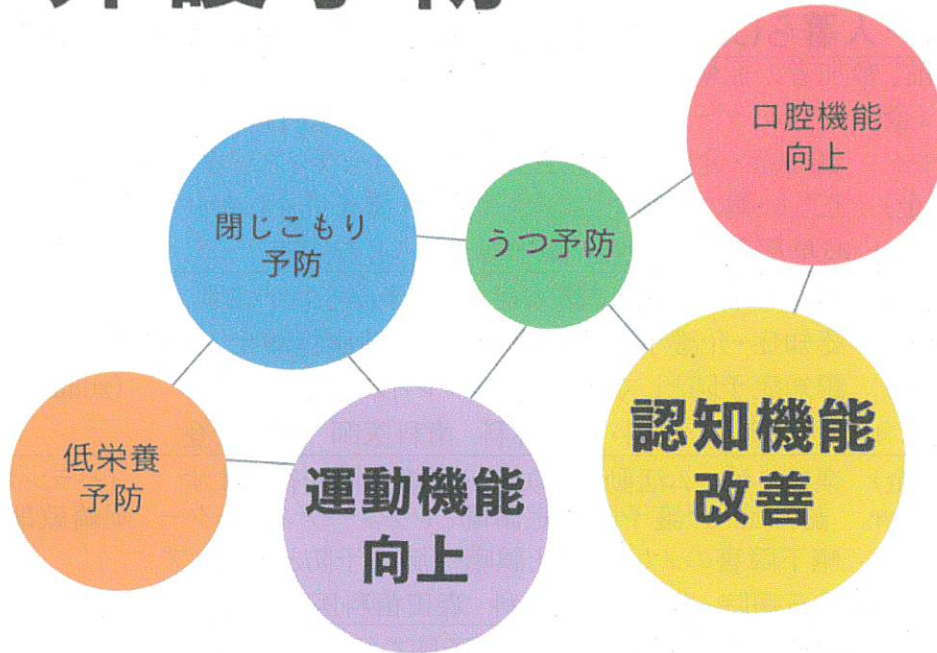


楽しい活動で脳と身体が元気になる

認知症 介護予防

今、ここから
始めよう



認知症・介護予防教室のご案内

日時】第1第3金曜日10時～12時

- ①11月4日 ②11月18日
- ③12月2日 ④12月16日
- ⑤1月6日 ⑥1月20日
- ⑦2月3日 ⑧2月17日
- ⑨3月3日 ⑩3月17日

会場】みんなの森ぎふメディアコスモス
併設スタジオ

定員】50名事前予約制
(応募多数の場合は先着順)

参加費】全回~~3,000~~円/1回~~1,000~~円

2025年にはいわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となり国民の4人に1人が75歳以上という世界史上類を見ない「超高齢社会」になります。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。岐阜市でも年間を通して継続的に認知症・介護予防のための教室を開催します。

認知症になるのが心配な方
寝たきりになるのが心配な方
今回は年齢制限はありません。
ふるってご参加ください。

公式LINEからの
お申し込みはこちら



(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
(後援)岐阜市
(協賛)大和証券岐阜支店 (株)平安 (株)トオヤマ (一社)岐阜自家用自動車組合
(協力)医療法人社団登豊会近石病院 健康科学レクリエーション研究所
訪問看護ステーションひまわり

お申し込み方法は公式LINEまたは予約フォームのQRコードを読み取っていただきお申し込み下さい。
お電話でお申し込みの方は電話予約後、申し込み用紙にもご記入の上、当日必ずご参加下さい。
ご予約 090-8954-7228(担当林) 午後6時からお願いします。
お問い合わせ gifukenkoiureku@gmail.com (岐阜健康レクリエーション研究会事務局)

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 躍るスタジオ 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(看護師、健康運動実践指導者、林沙由理) 考えるスタジオ 岐阜薬科大学教授 薬学博士 北市清幸
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) 躍るスタジオ 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 (zumba gold 活動 宝来幸子) 考えるスタジオ 近石病院 歯科・口腔外科 歯科医師 近石壮登
1月 10:00 ～ 12:00	6日(金) 楽しいゲーム活動で認知症・介護予防を行います (バランスボール 森田麻紀) 考えるスタジオ 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 20日(金) 嚥下障害のメカニズムと誤嚥性肺炎予防と口腔ケア (栄養ケア 近石病院) 躍るスタジオ 近石病院 歯科・口腔外科 森田歯科医師、歯学博士 他
2月 10:00 ～ 12:00	3日(金) 楽しい音楽活動で認知症・介護予防を行います(健康食品と薬の組み合わせ 北市教授) 躍るスタジオ 認知症・介護予防認定講師、音楽療法士 西脇恵子 17日(金) 楽しい運動で認知症と老化防止法を行います (楽しい運動 谷口慶子) 考えるスタジオ 名古屋市立大学非常勤講師、健康運動指導士 植屋節子
3月 10:00 ～ 12:00	3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、歯科衛生士 西田あい子 ▶終了後、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。(次回、個別に結果配布) 17日(金) 楽しい活動でフレイルを予防します(看護師、健康運動実践指導者、林沙由理) 岐阜保健大学講師、理学療法士 小久保晃

㊤ 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。

参加日 11/4 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17 3/3 3/17 全回参加

氏名		男・女	大	昭	年	月	日
住所			☎()	—			
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。