

脳を鍛える活動

世田谷区 認知症予防 プログラム

参加者募集講演会

対象:65歳以上の区民の方

世田谷区認知症予防プログラムは、認知症発症の遅延や予防に効果的な「有酸素運動」(ウォーキング)と「頭を積極的に使う活動」(新しい料理のレシピを考える、旅行の計画をたてる、パソコンでミニコミ誌を作る、のいずれか)を組み合わせたプログラムです。

皆で楽しく、脳を鍛える活動を続けることで、認知症を予防しませんか。

日 程	時 間	会 場 (地図は裏面を参照)
① 平成29年 2月7日 (火)	9:30~ 11:30	成城ホール 集会室C・D (砧総合支所4階)
② 平成29年 2月10日(金)		三茶しゃれなあどホール オリオン (三軒茶屋分庁舎 5階)
③ 平成29年 2月15日(水)		玉川区民会館 第1・2集会室 (玉川総合支所4階)

上記日程で認知症予防の講演とプログラムの説明、「脳の健康度テスト」(プログラム参加希望者は必須)を行います。①②③のいずれも同じ内容です。どうぞご参加ください。

お申し込みはお電話で
1/1(日) 受付開始

各回:先着60名

世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電 話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休



主 催:世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課
運営受託:NPO認知症予防サポートセンター