

「認知症予防教室」を開催します

「最近、物忘れが多くて…」と気にされている方はいませんか？

認知症は、珍しい病気ではなくなりました。このままだと、2055年には75歳以上の4人に1人は認知症、とも言われています。

認知症は、普段の心掛けで予防することができます。

物忘れが気になる方、まだまだ大丈夫な方、教室に参加し、元気なうちから認知症予防のコツを学びましょう。

最近、忘れっぽくて…



対象者：65歳以上の方。どなたでも参加いただけます。

費用：無料

内容：認知症について学び、予防のための頭の体操、体の体操を行います。
簡単な認知症自己診断テストも行います。

会場：下表の6会場にて同じ内容で行います。
都合の良い会場を選んでください。

会場	開催日（時間は午前10時～11時30分）	定員
草木公民館	6月21日(火)	20人
白沢区民館	6月29日(水)	20人
勤労福祉センター (エスペランス丸山)	7月7日(木)	30人
宮津団地老人憩の家	7月14日(木)	20人
宮津公民館	7月22日(金)	20人
保健センター (オアシスセンター)	7月27日(水)	20人

申し込み・問い合わせ：阿久比町地域包括支援センター（役場内）

☎(48)1111（内318・319）



各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込みの際にお聞きした個人情報は、この教室でのみ使用します。

