

認知症地域公開講座 in 大月市

平成27年度



認知症予防は、生活習慣の改善で発症を遅らせることが出来ると言われています。そこで、本講座は認知症予防と運動について学び、こころと体にゆとりをつくり、健康生活に役立つ運動習慣を身につけることを目的に開催いたします。

- ☆ 開催日 ☆ 10月3日（土曜日）
- ☆ 開催時間 ☆ 13:30～16:30
- ☆ 開催場所 ☆ 大月市総合福祉センター 6階多目的ホール
大月市大月町花咲10 TEL:0554-23-2001
- ☆ 対象者 ☆ 大月市在住者
- ☆ 受講費用 ☆ 無料
- ☆ 講座内容 ☆



Aコース 身近なことから始めよう —暮らし・運動・笑顔の認知症予防—	Bコース ゆる体操
受付時間 13:00～13:30 講演時間 13:30～15:00	受付時間 14:50～15:00 講演時間 15:00～16:30
☆認知症ってどんな病気？予防法は？認知症になったら・・・？皆さんが感じている疑問や不安を身近な話題を用いて一緒に考えてみましょう。	☆固まった身体をゆるめる体操で、コリ・冷えの解消に効果があります。新陳代謝を活発にするなど、運動効果が高い体操です。
講師 山梨県作業療法士会 認知症対策推進委員会委員 吉田 瑞穂 氏 浅川 愛 氏	講師 NPO法人日本ゆる協会 公認ゆる体操正指導員 河野 貴仁 氏
持ち物：飲み物、バスタオル	
・体操が出来る、動きやすい服装でいらしてください。	

※会場準備都合により、必ず事前に申し込みください。

各コース定員50名（両コース参加可能）に達し次第締め切らせていただきます。

※講座に併せて、会場では「認知症の福祉用具」展示会を開催いたします。

☆申し込み・問い合わせ☆

大月市地域包括支援センター（大月市市民生活部保健介護課）

TEL:0554-23-8034