



令和6年度

脳いきいき教室

認知症は誰にでも起こりうる可能性があります。認知症について正しく知り、これからも元気に生活するために、できることから始めませんか？
皆さんで、楽しい時間を過ごしましょう。

日時

月1回 午後1時30分～3時

参加
無料

場所

◎高齢者福祉センター「こもれび」

◎小諸市役所3階 第1・2会議室

※会場が市役所の場合、申し込みが必要です。

対象者

60歳以上の市民

(会場が市役所の場合、年齢は問いません)

内容

◎月ごとのテーマにそったお話と、楽しく頭とからだを使う体操など。

◎年2回は、認知症サポート医による講演会を予定しています。

※日程、場所、内容については裏面をご覧ください。
広報こもろにも掲載されます。

もの忘れや認知症に関する相談も
出来ます。
スタッフにお声かけください。



問い合わせ先

小諸市役所 高齢福祉課 長寿支援係
電話 22-1700 (内線 2132)

令和6年度の教室内容

(時間：午後1時30分～3時)

| 日程 | お話のテーマ | 会場 |
|---------------|---|--|
| 4月25日 (木) | 認知症の予防について ～ 脳いきいき生活 ～ | 高齢者福祉センター こもれび |
| 5月22日 (水) | 聴こえに困っていませんか？ ～難聴の原因や予防、受診のタイミングについて～ ★申し込みが必要です | 市役所3階 第1・2会議室 |
| 6月20日 (木) | 緊急時の対応について ～ 熱中症の予防と救急医療のかかり方 ～  | 高齢者福祉センター こもれび |
| 7月 未定 | 認知症サポート医による「講演会」 ★申し込みが必要です | 市役所3階 第1・2会議室 |
| 8月20日 (火) |  健康は健口と食事から  | 高齢者福祉センター こもれび |
| 9月26日 (木) | 認知症を知ろう！ こんな時はどうすればいいの？ 一緒に考えてみませんか | 高齢者福祉センター こもれび |
| 10月24日 (木) | 歯科医師による「講演会」 「お口の健康と認知症予防」 ★申し込みが必要です |  市役所3階 第1・2会議室 |
| 11月19日 (火) | 地域でいきいき生活 出かけた場所、増やしませんか ～地域活動で認知症予防～ | 高齢者福祉センター こもれび |
| 12月 未定 | 認知症サポート医による「講演会」 ★申し込みが必要です | 市役所3階 第1・2会議室 |
| 1月21日 (火) | 年の初め 小諸かるたで楽しもう ～昔を思い出して脳を活性化～ | 高齢者福祉センター こもれび |
| 2月20日 (木) | 脳もいきいき 楽しくミニ運動会  | 高齢者福祉センター こもれび |
| 3月18日 (火) | 地域包括支援センターって何？ ～ 役割と相談のタイミング～ | 高齢者福祉センター こもれび |