



令和 7 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」

〔 7 月、12 月は
小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室 〕

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。

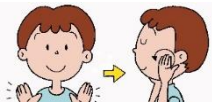


問い合わせ先

小諸市役所 高齢福祉課 長寿支援係
電話 22-1700（内線 2132）

令和 7 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22日 (火)	認知症予防について ～脳いきいき生活を始めよう～	高齢者福祉センター こもれび
5月20日 (火)	 詐欺にだまされない ～日々の生活を守るために～	高齢者福祉センター こもれび
6月19日 (木)	元気の要は「お口」から！ ～お口の体操や朗読で脳を活性化しよう～ 	高齢者福祉センター こもれび
7月30日 (水)	☆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28日 (木)	貴方が大切にしたいことは何ですか？ ～もしバナゲームを通して考えてみよう～	高齢者福祉センター こもれび
9月18日 (木)	ユマニチュード ～やさしいコミュニケーション～	高齢者福祉センター こもれび
10月28日 (火)	 車の運転と免許返納のタイミング	高齢者福祉センター こもれび
11月20日 (木)	緊急時の対応 こんな時は 119 番！ 	高齢者福祉センター こもれび
12月19日 (金)	☆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20日 (火)	 楽しく脳と体を動かそう 	高齢者福祉センター こもれび
2月19日 (木)	より良く生きるための「心づもり」 ～終活に向けて～	高齢者福祉センター こもれび
3月17日 (火)	地域包括支援センターの 役割と相談の流れ	高齢者福祉センター こもれび