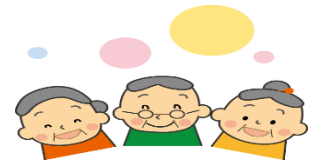


令和8年度 脳いきいき教室



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。

時間

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、11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、楽しく頭と身体を使う体操など。

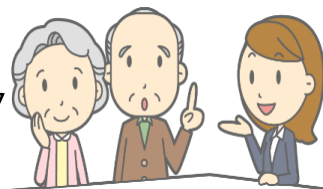
◎年2回は、認知症サポート医による講演会を予定しています。



【各教室のご案内】

日程	お話のテーマ	日程	お話のテーマ
4月21日 (火)	今日からできる認知症予防 ～運動・栄養編～	10月23日 (金)	あの時、あの頃を思い出し 脳を活性化しよう
5月19日 (火)	今日からできる認知症予防 ～睡眠・心の健康編～	11月17日 (火)	難聴についての講演会 「聴こえを維持して豊かな生活」 ※ 申込みが必要です
6月25日 (木)	口腔ケアで脳を守ろう！ ～歯みがきチェックと お口の体操～ 	12月16日 (水)	認知症サポート医による講演会 「認知症の理解と予防」 ※ 申込みが必要です
7月8日 (水)	認知症サポート医による講演会 「認知症と周囲の関わり方」 ※ 申込みが必要です	令和9年 1月19日 (火)	「ボッチャ」で 楽しく脳と体を動かそう
8月21日 (金)	正しく知ろう！ 脳の健康を保つための お薬の話 	2月18日 (木)	歌って笑って 楽しく脳トレしよう 
9月15日 (火)	脳をいきいきさせる 毎日の食事	3月16日 (火)	知って安心！ 地域の頼れる相談窓口 地域包括支援センター活用術

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。



問合せ・申込み先：高齢福祉課 22-1700 (内線 2133)