

## 2・認知症予防プログラム（認知症予防のための脳を鍛えるグループ活動）の参加者を募集します

このプログラムは、主に脳の生理状態をよくする「ウォーキング」と脳の機能を鍛える「旅行または料理プログラム」のいずれかを組み合わせ、脳を鍛える習慣を身につけ、認知症を予防することを目的に実施します。

※予防を考えるなら、元気な時からの取り組みが効果的です！

### ■対象者

町内に住所を有する65歳～79歳までの介護保険の認定を受けていない方で、週1回、4か月間のプログラムに参加することが可能な方

### ■募集人数

1グループ7～8名程度（先着順とします。）

### ■実施期間

7月～10月  
※約4か月（計16回）、週1回2時間の活動です。

※プログラム開始前（6月）に脳の健康チェックおよびウォーキング測定、プログラム説明会を行います。

### ■内容

運動プログラム（ウォーキング）と併せて、知的活動プログラム（旅行または料理のいずれか）を行います。

※4か月間は、活動を支援するファシリテーターが付きまますが、その後は自主グループとして活動することを目指します。  
※知的活動プログラムの内容は、各会場の希望者の多い方

で調整させていただくことになり、ご了承ください。

※ウォーキングプログラムへの参加については、事前に主治医の許可が必要となります。（詳しくは、プログラム説明会にてご説明します。）

### ■参加費

無料（但し、材料費等は実費徴収）

### ■申し込み・問い合わせ

参加を希望される方は、6月10日（木）までに介護保険課介護予防班までお申し込みください。申し込み書は、総合支所や出張所にも置いてありますが、電話での申し込みも可能です。

## 3・認知症予防講座に参加しませんか？

認知症の原因や症状、認知症予防の理論や方法などについて、保健師がわかりやすくご説明します。

認知症予防プログラムへの参加を希望される方は、ぜひ受講してください。

### ■対象者

認知症予防に関心のある町民の方なら、どなたでも参加できます。

### ■日時・場所




- 5月26日（水）  
蒲野農村環境改善センター
- 5月28日（金）  
久賀総合センター
- 5月31日（月）  
しまとぴあスカイセンター
- 6月2日（水）  
たちばなケアプラザ
- 6月4日（金）  
東和総合センター

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分で、各会場で行われる内容は、全て同じ内容です。

### ■申し込み・問い合わせ

参加を希望される方は、5月25日（火）までに、受講希望日を介護保険課介護予防班までご連絡ください。

### 各プログラムの流れ

ウォーキングプログラム	旅行プログラム	料理プログラム
日常生活の中で無理なく、やや早く歩く習慣を身につけることを目標とします。	旅行のテーマを決めて、旅先の情報を細かく調べ、旅行の計画を立てます。	今までに作ったことのない料理を考え試作します。
<ul style="list-style-type: none"> <li>万歩計をつけて1日の歩数を記録</li> <li>ウォーキングの目標を決める</li> <li>ウォーキングを実行して記録をつける</li> </ul> <p>↓</p> <p>ウォーキングの習慣化</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>行き先を決める</li> <li>情報を調べ、整理する</li> <li>旅程を作る</li> <li>グループで旅行の実施</li> <li>旅程を完成させる</li> <li>旅行の記録集を作成</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理のテーマを決める</li> <li>料理のアイデアを考える</li> <li>料理の素材や作り方を考える</li> <li>レシピを作る</li> <li>自宅で試作をする</li> <li>レシピを発表しあう</li> <li>よりよいレシピに改善</li> <li>レシピ集の作成</li> </ul> 

### 実施場所 および日時

会場	日程	
①蒲野農村環境改善センター	毎週水曜日	午後1時30分～3時30分
②しまとぴあスカイセンター	毎週木曜日	午後1時30分～3時30分
③久賀総合センター	毎週木曜日	午後1時30分～3時30分
④橋総合センター	毎週金曜日	午後1時30分～3時30分
⑤東和総合センター	毎週火曜日	午後1時30分～3時30分

< 1・2・3に関する問い合わせは、介護保険課 介護予防班 ☎0820（77）5530まで >