

認知症を予防し住み慣れた地域で元気に生活していくために！

仲間と一緒に楽しみながら脳を鍛える活動

(地域型認知症予防プログラム)に参加してみませんか。

《7月から始まるプログラムの参加者を募集します。》

認知症予防のためには、「有酸素運動」と「頭を積極的に使うこと」の習慣化、そしてその活動を日常生活で長く続けていくことが大切です。このプログラムは、認知症予防に効果的な生活習慣を身につけることを目的に、認知症予防に効果があるとされるウォーキング(有酸素運動)と脳を鍛える知的活動(旅行または料理プログラム)を組み合わせて行います。

な方

4 医師から運動を止められていない方(参加を希望される方は、事前に主治医の許可が必要になります。詳しくはプログラム説明会にてご説明いたします。)

◆募集人数

1グループ7〜8名程度で4グループ募集します。

◆実施期間

7月〜10月
週1回、2時間の活動を約4か月(計16回)実施します。プログラム開始前(6月)に脳の健康チェックやウォーキング測定、プログラム説明会を行います。

◆対象者

次の1〜4全てに該当する方
1 65歳〜79歳までの町民
2 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方
3 週1回、4か月間のプログラムに参加することが可能

◆内容

知的活動については、旅行または料理プログラムのどちらかの実施となります。(各会場の希望者の多い方で調整させていただきますことになりまので、ご了承ください。)

○旅行プログラムは、行き先について調べることで新しい旅程を計画します。

○料理プログラムは、今までに作ったことのない料理のアイデアを考え試作します。

※どちらのプログラムも、日常生活でのウォーキングの習慣を身につけます。

◆参加費

無料
※ただし、材料費等活動にかかる費用は実費負担となります。

◆申し込み

5月23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。(申し込みは先着順とします。)

※参加申込書は、各地域の総合支所や出張所にも置いていますが、電話での申し込みも可能です。電話で参加申し込みをされる方は、ご希望の会場や希望するプログラムの内容(旅行または料理のいずれか)をお伝えください。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班
☎0820(77)5530



◆実施場所および日時

会 場		日 程	
久賀地区	久賀総合センター	毎週木曜日	午後1時30分〜3時30分
大島地区	沖浦農村環境改善センター	毎週火曜日	午後1時30分〜3時30分
東和地区	東和総合センター	毎週水曜日	午後1時30分〜3時30分
橘地区	橘総合センター	毎週金曜日	午後1時30分〜3時30分