

令和4年10月～令和5年3月 下半期分

# 認知症予防教室 参加者募集

～いつまでも元気でいきいきと暮らすために～

これからは**予防の時代**です！！

教室では認知症予防に効果的といわれているコグニサイズ運動(頭と身体を同時に動かす運動)や、音楽療法、回想法、その他レクリエーションなどさまざまなプログラムを実施しています。

認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。認知症に気付いてから手を打つのではなく、いつまでも元気な脳を維持するために、一緒に認知症予防しませんか。

## プログラムの内容(例)

### 【健康講話】

認知症予防に関する  
ことについて学ぼう！



### 【音楽療法や体操】

講師による音楽療法のほか  
運動や体操を体験できる！



### 【レクリエーション】

認知症予防に効果的な  
ゲーム・折り紙など！



※新型コロナウイルス感染症の影響のため、開催日時や内容等が変更になる場合があります

## 日時

・令和4年10月～令和5年3月までの6か月

- ①火曜日クラス 午前10時～午前12時 12名
- ②木曜日クラス 午前10時～午前12時 12名
- ③金曜日クラス 午前10時～午前12時 12名

※毎週あります。

- ・対象者:名古屋市内在住の65歳以上の方
- ・場所:名東福祉会館
- ・参加費:無料(実費分は負担になります)
- ・名東福祉会館内

## 【窓口】

名東福祉会館  
名古屋市名東区亀の井2丁目201

☎ 052-703-9282

## 申し込み方法

- ・**申込期間:8月12日(金)～8月31日(水)迄**
- ・「認知症予防教室参加申込書」に必要事項を記入のうえ、窓口にてご応募ください。
- ・**※申込多数の場合は公開抽選**

**公開抽選** 9月12日(月)午後1時すぎ(予定)  
(場所:名東福祉会館)

### ★お願い★

認知症予防教室は、名古屋市内の各区福祉会館で実施しています。  
おひとりさまにつき1クラスの申込みとなります。  
重複はできませんのでご了承ください。



～裏面にて福祉会館のご紹介～



# いくつになっても、輝いていたいから。



## ～福祉会館は、こんなところですよ～

名古屋市内にお住まいの60歳以上の方が、いきいきとしたライフスタイルを楽しむための施設です。

### ◆ 市内60歳以上の方が利用可。

市内在住の60歳以上の方なら、市内16区にある全福祉会館を利用できます。

### ◆ 教養を磨き、レクリエーションを楽しむ。

趣味講座、体操講座、同好会・クラブ活動、認知症予防に関する講座など利用料や受講料は不要で楽しむことができます。(※ただし材料費などかかるものもございます)

### ◆ 健康と暮らしのよろず相談。

市医師会の委嘱医師による健康相談(名東:第三木曜の午後)

その他の相談(介護支援専門員経験者による介護相談、看護師による相談)

電話相談(福祉電話の貸与を受けているひとり暮らしの高齢者へボランティアによる電話訪問)

### ～利用するには～

◆ 利用資格 市内にお住まいの60歳以上の方。団体利用もできます。

◆ 利用料 無料(材料費・教材費を負担していただく場合がございます)。

◆ 利用手続 ①お住まいの区の福祉会館で利用証の交付を受けてください。

健康保険証や免許証などの身分証明書が必要です。

②利用証で市内の全福祉会館を利用できます。

③利用証は年1回の更新手続が必要です。

◆ 開館時間 月曜日～土曜日 8:45～17:00

休館日 日曜日・国民の祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)

◆ 設備 集会室・談話室・健康相談室・囲碁将棋室・浴室など

~~浴室の利用 原則として月曜日～土曜日の午後に入浴できます。~~

~~(入浴時間は会館により異なります)※現在は新型コロナウイルスの影響により不可~~

お申込み

お問い合わせ先 名東福祉会館

電話 052-703-9282

FAX 052-704-8144

名東区亀の井2丁目201 (日・祝休み)

注意事項

※駐車場はございません。  
公共交通機関をご利用ください。

