

2015年度 認知症予防講座（全10回コース）

No	日時	テーマ
①	6月22日（月）	『睡眠（マット）検査の意味』 ～自分の睡眠状態について調べよう～ ※センサーマットの貸出し（無料）
②	7月27日（月）	『運動することの大切さ・・・』 ～運動と睡眠と認知症予防～
③	8月24日（月）	『脳の健康チェック No.1』 ※スクーリングテストの体験（無料）
④	9月28日（月）	『脳を働かせましょう』 ～好奇心の素敵な効果～
⑤	10月21日（水） 9:00～12:00	『認知症予防 お役立ち健診を受けましょう』 ～生活習慣病と認知症との関係～ ※集団検診の実施（医療保険による個人負担あり）
⑥	11月26日（木）	『認知症予防コミュニティの進め方』 ※茶話会形式
⑦	12月28日（月）	『体と頭を使いましょう』 ～二重課題と認知症予防～
⑧	1月25日（月）	『指先を使いましょう』 ～前頭葉運動と認知症予防～
⑨	2月22日（月）	『脳健康チェック No.2』 ～予防運動に参加した効果の確認～ ※スクーリングテストの体験（無料）
⑩	3月28日（月）	『1年間の振り返り』 ～参加者・スタッフ全員で振り返り～

認知症予防フォーラム&映画上映会のお知らせ



講演：小阪憲司医師

日時：平成27年6月30日（火）
 第一部 映画上映会 13:00-14:30
 第二部 講演会 14:00-16:40
 場所：アートフォーラムあざみ野

*定員（194名）に限りがあります。参加希望の方は医療法人社団folkモア
 ☎045-476-1615 までお申込みください。

<主催/医療法人社団folkモア 後援/青葉区役所 高齢・障害支援課>

