

認知症予防教室



認知症は加齢により誰にでも起こりうる身近な病気ですが、できれば予防したいもの。教室では生活習慣の振り返りや頭を使う運動などを中心に、認知症予防へ取り組んでいきます。

日程		主な内容（予定）
第1回	5/14（木）	◆ 認知症予防に関する講義
第2回	5/28（木）	◆ 各種測定（身長・体重・体組成測定など）
第3回	6/11（木）	◆ 嗜好品・歩数などの記録
第4回	7/9（木）	＜運動編＞ 基本の運動（ウォーキング・筋トシなど） 頭を使う運動（コグニサイズ）
第5回	8/6（木）	
第6回	9/3（木）	＜食生活編＞ 食事バランスの見直し
第7回	10/1（木）	
第8回	10/29（木）	
第9回	1/21（木）	※当教室は継続した講座となるため、原則各回の参加をお願いします。

【実施スタッフ】
保健師・管理栄養士



お願い

- 教室で測定した血圧が運動制限値[180/110(mmHg)]を超える場合、運動の時間は見学していただきます。
- ご自身の活動量を把握していただくために、**歩数計が必要**となります。各自で準備をお願いします。
- 教室で**採血結果が必要**となりますので、第5回までに準備をお願いします。詳しくは教室でお伝えします。



参加資格：80歳未満
 場所：JA西三河 本店
 時間：10:00～12:00
 費用：2,000円（全9回分）
 定員：15名程度（定員になり次第締め切り）
 申込期限：令和2年4月10日
 【お問い合わせ・申し込み】
 生活課 担当 山本
 TEL：(0563) 56-5297