

参加  
無料

# 市民公開講座

## 認知症のソナエ

～将来の事考えてみましょう～

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、今からできるいろいろな「ソナエ」について考えてみませんか？

認知症になってからの備え

予防の備え

まちづくりの備え

日時：平成30年12月8日（土）  
午後2時～3時30分

場所：神楽想2階（一箕町亀賀）

講師：（一財）竹田健康財団 竹田総合病院  
神経内科 科長  
認知症疾患医療センター  
副センター長

石田 義則 先生

定員：100人

申込み・問い合わせ

会津若松市役所 高齢福祉課

電話：0242-39-1290

主催：会津若松市・会津若松医師会

後援：NPO法人福島県会津市民生活支援センター  
エーザイ株式会社



# 会津若松市後援 介護予防教室 会津元気塾 認知症予防 コグニサイズ

～自宅でも簡単に出来る予防運動～



講師

竹田総合病院  
リハビリテーション部  
言語聴覚士

河野 圭朗 先生

日時:12月2日【日】



午後 2:00 開始(開場 午後 1:30)

- 会場:神楽スペース(神楽想内 2階) 一箕町大字亀賀字村前12
- 定員:100名程 ●参加費:無料 ※大型駐車場を完備しております。

## お申込み・お問合せ先

特定非営利活動法人  
福島県会津市民生活支援センター  
「元気づくりステーション」  
〒965-0005  
会津若松市一箕町大字亀賀字村前12  
TEL (0242) 24-8686



- 後援:会津若松市
- 協賛:  竹田総合病院 認知症疾患医療センター /  株式会社 神保

裏面もご覧下さい。

# 介護予防教室 会津元気塾

～いつまでも健康でいるために～

## テーマ

認知症予防 コグニサイズについて  
～自宅でも簡単に出来る予防運動～

## 内容

◇コグニサイズ→「頭を使った課題+運動」を同時に行う事です。

コグニサイズは自宅で簡単にでき、一人でも皆でも楽しく行う事が出来ます。楽しく続ける事が、認知症予防の近道です。本会は、コグニサイズについて専門の先生をお招きし、解説及び実際に予防の為の運動などを行います。

お席に限りがありますので、事前のお申込をお願い致します。  
お申込は、電話又はFAXにて受付けております。  
又、定員となりましたら締切となりますので、お早めにお申込下さい。

## お申込み・お問合せ先

特定非営利活動法人 福島県会津市民生活支援センター  
〒965-0005 会津若松市一箕町大字亀賀字村前12  
☎(0242) 24-8686

-----キリトリ線-----

## お申込記入欄 (12/2)

お名前:

ご住所:

連絡先:

ファックスでのお申込みは(0242) 24-8687になります。

※ご記入頂いた個人情報は、講演に関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

お客様より頂いた個人情報は厳重に管理し、第三者に提供する事は絶対にいたしません。