

Enjoy

元気活力講座

小野公民館主催

定員
20名

事前申込みが必要です！
定員になり次第、締め切ら
せていただきます。

五感を刺激して
認知症を予防しよう！

参加費
無料

げんきの森 認知症予防講座

高齢者の約4人に1人が認知症、あるいはその予備軍と言われています。脳の老化は40歳から始まるとも言われますが、予防は何歳から始めても遅いということはありません。「認知症」という病気をただ恐れるのではなく、一緒に楽しく学び、予防しませんか？今回は3回コースですが、単発でのご参加も可能です。

認知症予防プログラム内容

- ♥ 五感を最大限に使って脳を刺激
- ♥ 苦手なことに楽しくチャレンジ！
- ♥ 身体と脳を使う簡単なトレーニング・参加者との楽しい交流

感染対策ご協力をお願い

＼ クラスタ発生リスク軽減のため、以下のように開催します /

有症者および最近まで
体調不良だった方は、ご
参加をお控えください。

収容人数約200人の会
場で、間隔をあけて定員
20名で開催します。

窓を開けて換気しながら
開催します。暖かい服装
でお越しください。

各自マスク着用でのご
参加をお願いします。

開催日

2020

11/10●**11/24**●**12/8**●

対象

年齢や性別を問わず、健
康な方ならどなたでも
ご参加いただけます。

※参加費無料、単発での参加も可、定員20名、要事前電話申込み

開催時間

10:30 ▶ 12:00

開催場所

小野公民館 2階 大会議室

講師

NPO法人 認知症予防サポート げんきの森 理事長 木原 真由美

お申込み方法

締切日：2020年11月2日(月)

お名前・ご住所・お電話番号・ご年齢を、小野公民館までお電話または窓口にて、お申込みください(申込受付時間帯9時～13時、日祝はお休みです)。尚、応募多数の場合は抽選となります。抽選漏れの方にはご連絡を差し上げます。公民館から連絡がない場合は受講可能ですので、日程をご確認の上、お越しください。ご不明な点は公民館までお問い合わせください。

講座スケジュールは少し変更する場合があります。

十分な駐車場が確保できないため、お車でのご参加はご遠慮ください。

ご連絡先：小野公民館 松山市北梅本町759番地

☎ **089-975-8511**