

# 脳と体のいきいき教室①



講師：泉澤 佑輔 先生

講座PR 認知症とは何か、さまざまなトレーニングを取り入れて予防法を学びます。

資料代 150円

定員  
25名

持ち物 動きやすい服装、  
汗拭きタオル、飲み物

回数	日時	主な内容 (当日の状況により内容変更する場合があります。予めご了承ください)	場所
第1回	5月 9日(火) 14時～15時半	(講話) 認知症とは？	4階ホール
第2回	5月 16日(火) 14時～15時半	ゲーム要素を取り入れた脳トレ	4階ホール
第3回	5月 23日(火) 14時～15時半	コグニサイズ、デュアルタスク	4階ホール
第4回	5月 30日(火) 14時～15時半	外出の障害となる、膝痛予防	4階ホール
第5回	6月 6日(火) 14時～15時半	ラダートレーニング	4階ホール
第6回	6月13日(火) 14時～15時半	閉じこもり防止、転倒予防	4階ホール
第7回	6月20日(火) 14時～15時半	身体に負担を掛けない、歩き方	4階ホール
第8回	6月 27日(火) 14時～15時半	まとめ、総復習	4階ホール

受付期間 3月3日(金)～17日(金) 午前9時～午後4時【抽選】  
必ず申し込みをされるご本人が、82円切手を持参し、窓口でお申込みください。

対象 川崎市内在住60歳以上の方で全回(8回)出席可能な方

川崎市宮前老人福祉センター

担当 濱出