

身近な場所で介護予防・認知症予防について学んでみませんか？

身近な場所で！あなたの活動先に

認知症予防リーダー

がお伺いし支援します!!

悩んでいませんか？

活動がマンネリ化してきたけど、なんか良い活動はない？



体操以外の介護予防も学びたいけど、わざわざ違う場所に行くのは…

介護予防は必要と思うけど、実際どうやったらいいかわからない…



介護予防の講師を呼びたいけど謝礼が支払えない…

対象

65歳以上の方が誰でも参加できる
住民運営の集いの場
(高齢者サロン、老人クラブ、自主サークル等)

申込受付

電話／FAX／来所にてお申し込みください

電話：052-914-0831

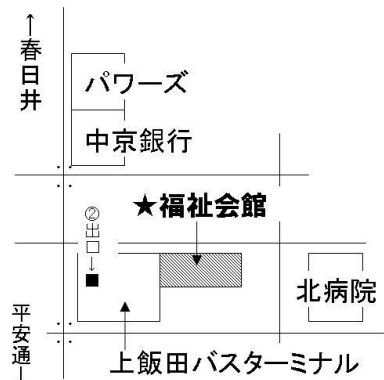
FAX：052-912-1308

申込時間：月曜日～金曜日 8:45～17:30

(土日祝日・年末年始は除きます)

利用無料

事前申込



上飯田福社会館

◆ 認知症予防リーダーとは

各区福祉会館のリーダー養成講座において、認知症予防にかかる知識や技術をリーダー養成講座で習得し、地域において普及・啓発を行うことができる方です。

◆ 介護予防・健康づくりの内容の一例

認知症予防リーダーが行う認知症予防の内容については下記のようなものがあります。詳しくは各福祉会館にお問い合わせください。

(例示)

- コグニサイズ
- 回想法

1回の派遣時間 60分

コグニサイズとは、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

イスに座って行える簡単な体操やコグニラダーを体験できます。



回想法とは、かつて自分が経験したことを楽しく皆で語り合うことによって、脳を活性化させて認知症を予防する取り組みです。

昔懐かしい生活用品を手にとったり、童話・唱歌などを用いると話が弾みます。



◆ 申込から支援までの流れ

申込

・ 電話、FAX、来所にてお申込ください。

調整

・ お伺いする日程や内容の調整をします。

支援

・ 活動予定日にお伺いします。

上飯田福祉会館

〒462-0804 名古屋市北区上飯田南町1-45-4

電話：914-0831 FAX：912-1308