

認知症に備える

脳とからだの健康講座

参加無料
定員 20 名
(予約制)

～「認知症」について正しく学び、備える講座～

日時 令和 7 年 1 月 9 日 (木) 16 日 (木) 23 日 (木) 30 日 (木)
2 月 6 日 (木) 13 日 (木) 20 日 (木) 27 日 (水) **全 8 回**
時間は全講座 14 時～16 時 となります
場所 地域交流センター恵比寿コミュニティホール

住所：渋谷区恵比寿西 2-8-1
JR・東京メトロ日比谷線「恵比寿駅」西口徒歩 5 分
ハチ公バス (恵比寿・代官山循環 タヤけこやけルート)
「恵比寿区民施設」下車すぐ



プログラム内容 (120 分)

運動プログラム

若返る！
ダイヤモンド体操
(渋谷区オリジナル体操)



座学プログラム

専門家による講義
・医師 ・歯科医師
・リハビリ ・介護予防
・消費者センター
・成年後見支援センター など



知的プログラム

・地図づくり
・まちがい探し
・パズル、クロスワード
・計算プリント など



- 服装 動きやすい服装でお越しください (上履き不要)
- 持ち物 タオル (汗ふき用)、飲料水、筆記用具 を各自ご持参ください

お申し込み
お問い合わせ

渋谷区役所福祉部高齢者福祉課高齢者相談支援係
受付時間： 9：00～17：00 (月曜～金曜日)
電話： 03-3463-1989