

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6年10月3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木) 31日(木)
11月7日(木) 14日(木) 21日(木) **全8回**

時間は全講座 14時～16時 となります

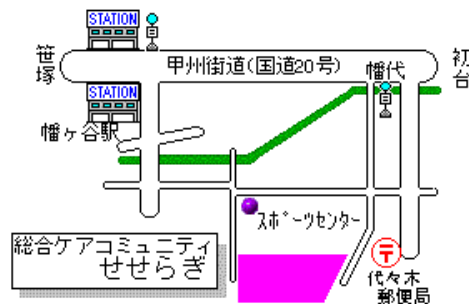
場所 総合ケアコミュニティ・せせらぎ 2階大会議室

住所：渋谷区西原1-40-10

京王新線「幡ヶ谷駅」徒歩8分

ハチ公バス(本町・笹塚循環 春の小川ルート)

「ケアコミュニティ・せせらぎ」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