

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 8 年 1 月 8 日 (木) 15 日 (木) 22 日 (木) 29 日 (木)
2 月 5 日 (木) 12 日 (木) 19 日 (木) 26 日 (木) **全 8 回**
時間は全講座 14 時～16 時 となります
場所 SCC 千駄ヶ谷コミュニティーセンター

住所：渋谷区神宮前 1-1-10

交通：JR「原宿駅」竹下口から徒歩約 6 分

交通：副都心線「北参道駅」2 番出口から徒歩約 6 分

交通：千代田線・副都心線「明治神宮前駅」2 番出口から
徒歩約 8 分



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

- ・記憶クイズ
- ・間違い探し
- ・文字パズル
- ・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