

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 10 月 2 日 (木) 9 日 (木) 16 日 (木) 30 日 (木)
11 月 6 日 (木) 13 日 (木) 20 日 (木) 27 日 (木) **全 8 回**
時間は全講座 14 時～16 時 となります

場所 渋谷区幡ヶ谷社会教育館

住所：渋谷区幡ヶ谷 2-50-2

交通：京王新線「幡ヶ谷駅」徒歩 10 分

交通：バス [渋 63] [渋 66] 系統「幡ヶ谷駅前」徒歩 10 分

交通：京王バス [宿 41] [宿 45] 系統「六号通り」徒歩 2 分

交通：ハチ公バス (春の小川ルート)「六号通り」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

- ・ 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