



自らが認知症予防、そして地域に貢献できる

## 講習会参加者募集

【認知症予防教室 脳げんき集中編】

脳げんきお助け隊（介護予防サポーター）は、自らが認知症予防・介護予防・健康づくりについての知識を習得し、生活の中で実践する方法を学び、町内で行われている介護予防活動を支援するボランティア活動です。

自らも元気になる『脳元気お助け隊（介護予防サポーター）』になってみませんか？

### 問合せ・申込み

医 宮谷 信行 医師の講義があります。

南越前町地域包括支援センター  
（役場保健福祉課内）  
☎ 47-8009

### ■対象

74歳以下の町民の方

※定年退職後、地域に貢献したいと考えている方、大歓迎!!

### ■参加費

無料

### ■定員

20人（先着順）

### ■場所

南条保健福祉センター 1階

### ■持ち物

筆記用具、内スツク、水分補給用の飲み物

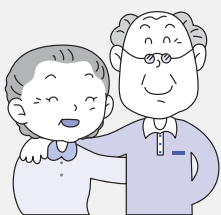
### ■スタッフ

※動きやすい服装でご参加下さい。  
作業療法士・保健師等

9月3日（木）、11月12日（木）は、  
今庄老人保健施設 認知症サポート

### 脳元気お助け隊（介護予防サポーター）の活動内容

- 町が実施する介護予防事業のお手伝い
- 周囲の方々への、認知症予防に関する知識の普及 など



	日 時	内 容
1	9月3日(木) 13:30~15:30	【講義】 認知症を知ろう！楽しく頭を使ってみよう！ 【実技】 脳げんき体操①
2	9月17日(木) 13:30~15:30	【講義】 脳の健康に良いことを覚えてみよう！生活行為を見直そう！ 【実技】 脳げんき体操②
3	10月1日(木) 13:30~15:30	【講義】 脳の健康に良い食べ物を知ろう！口腔ケアを見直そう！ 【実技】 脳げんき体操③
4	10月15日(木) 13:30~15:30	【講義】 ウォーキングを学ぼう！回想で脳を活性化！ 【実技】 脳げんき体操④
5	10月29日(木) 13:30~15:30	【講義】 ボランティアについて学ぼう！レクリエーションを覚えよう！ 【実技】 脳げんき体操⑤
6	11月12日(木) 13:30~15:30	【講義】 教室の振り返り。今後に向けて！ 【実技】 脳げんき体操⑥