参加者募集

認知症予防のための教室

みんなが元気でおら～会

一番なりたくない病気、それは６５才以上の５人に１人がなるといわれている認知症です。本人が気付かない内に少しずつ進行します。発見された時はかなり症状が進んでいます。**その前に予防活動をして、心身ともに健康で生き生きとした生活をしたいものです。**

上小鴨地域つくり協議会では、毎週木曜日に認知症予防のための活動をしています。

ぜひお気軽にご参加ください！

【内　容】　脳を活性化させると言われている活動を行います。
どなたでも**簡単にできる**内容です。

数字盤
1 から 100 までの
数字を並べます

一言あいさつ

音読
みんなと一緒に

音楽

体操

簡単な脳トレ
＊クイズ
＊パズル

◎毎月１回程度、健康についての話やレクリエーションなども計画しています。
◎ティータイムには、認知症予防に効果がある「トリゴネコーヒー」を取り入れています。
◎年に１度、脳の健康度チェック（タッチパネル）を行います。

【日　時】　**令和4年10月6日～　毎週　木曜日**
10:00～11:30

都合の悪い日は欠席されても良いです。
気楽にご参加ください。

【場　所】上小鴨コミュニティセンター

【参加費】１回　１００円（初回だけ２００円）

【対象者】どなたでも参加できます。
＊裏面に最近新加入された方の声が載っていますのでぜひご参考にしてみてください。

現在２１人が登録し、楽しく活動をしています

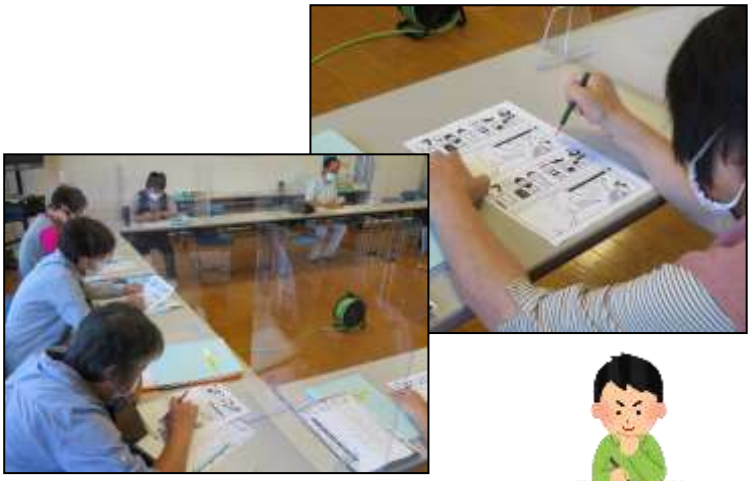
【申込・問合せ】参加の申し込みが必要ですので、10月6日(木)までに

地域つくり協議会事務局（上小鴨コミュニティセンター内）へご連絡ください。

主催　上小鴨地域つくり協議会

活動の様子を紹介します♪

一言あいさつの様子です。
最近あった出来事や、日々の事など
人それぞれ好きな事を話しています。



簡単な脳トレ
（間違い探し、クイズ等）

認知症予防に効果的と言われている
トリゴネコーヒーでホッと一息。

片足立ちで筋力トレーニング！

<u>席の間隔を開けたり、窓や戸を開けての換気、開始前の手指の消毒など
新型コロナウイルス感染対策を行っています</u>

＜新加入された方の感想＞

「みんなが元気でおら～会」に通いはじめて５ヶ月になります。
前々から友達に誘われてましたが、２月に祖母が亡くなりそれを機に４月より通っています。
週１回、１時間３０分、音読・間違い探し・簡単な問題・懐かしい歌を歌って脳のトレーニング、かかと落とし・片足立ち・パタカラ・ラジオ体操で体を動かし、みんなの一言スピーチに大笑いして、ちょっと一服のコーヒータイム。時間が楽しく過ぎてしまいます。
出欠席が自由なのもいいです。認知症になりたくないし、いつまでも元気でいたいので、これからもできる限り通いたいと思っています。
興味のある方、楽しいですよ。一度のぞいてみられませんか？待っています。

福山　亀井美喜子さん