



介護予防センター新道南 主催

# 短期認知症予防教室

～認知症を正しく理解して、予防のためのトレーニングをはじめてみませんか？～

第1回 4/19(水)	<講話>認知症のはなし 『認知症ってなに?』	第6回 5/31(水)	認知症予防で前頭前野を 活性化!
第2回 4/26(水)	<講話>栄養のはなし 『認知症予防の食生活』 講師:北海道栄養士会 管理栄養士	第7回 6/14(水)	手から目からフル活用 ～手先を使って脳を活性化!～
第3回 5/10(水)	認知症を予防する運動 って? ～認知機能の予備力UP!～	第8回 6/21(水)	<講話>口腔ケアのはなし 『お口の健康を保って リスクを減らす!』 講師:北海道歯科衛生士会 歯科衛生士
第4回 5/17(水)	短期記憶力を鍛えよう! ～脳を若々しく保つ秘訣～	第9回 6/28(水)	どこへ行こう? どうやって作る? 悩みます…
第5回 5/24(水)	<講話>認知症のはなし 『認知症のお薬って?』 講師:札幌薬剤師会 薬剤師	第10回 7/5(水)	認知症サポーター養成講座 ～認知症の方や家族を見守る～

※ 7/5日(水)にご参加いただくと、「認知症サポーター」に認定されます。

時間 13:30～15:00 (※消毒・清掃等の会場準備にご協力ください)

会場 幌北会館 1階 集会室(北区北17条西5丁目1-7)

参加対象 幌北地区にお住まいの65歳以上で、なるべく全10回参加可能な方  
参加を希望される場合は、下記までお電話でお申し込みください。

定員 先着15名 (全10回なるべく参加できる方)

参加費 無料  
※第7回 6/14(水)のみ 工作材料費として200円を集金します。

持ち物 筆記用具、メガネ、飲み物、タオル等

申込期限 3月22日から4月12日まで (※申込期限内であっても、定員に達し次第受付を締め切ります。)

**お申し込み・お問い合わせ先**

介護予防センター新道南 (TEL: 011-707-4129) 土日祝日休み



**幌北会館** (1階 集会室)  
北区北17条西5丁目1-7

※ご参加の際は公共交通機関を使用してください。

**感染予防へのご理解・ご協力をお願いします**

- 会場は常時換気しています。体温調整しやすい服装でお越しください。
- マスクを着用してご参加ください。
- 会場入室前の手洗い、入室時の手指消毒にご協力ください。
- 受付の際に検温、体調確認を行います。
- 密を避けるために他の参加者とは適切な距離をとってください。
- 水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。
- 風邪症状のある方、同居のご家族に同様の症状がある方は参加をお控えください。
- 感染状況により、急きょ中止となる場合があります。ご了承ください。



介護予防センター  
キャラクター かよるん