

脳と体のいきいき教室Ⅲ

講

師：泉澤 佑輔先生

講座内容：認知症とは何か、さまざまなトレーニングを取り入れて
予防法を学びます。

持

物：利用証、運動できる洋服、運動靴、汗拭きタオル、
飲み物

定

員：各回自由参加（事前申し込み不要） 27名

日

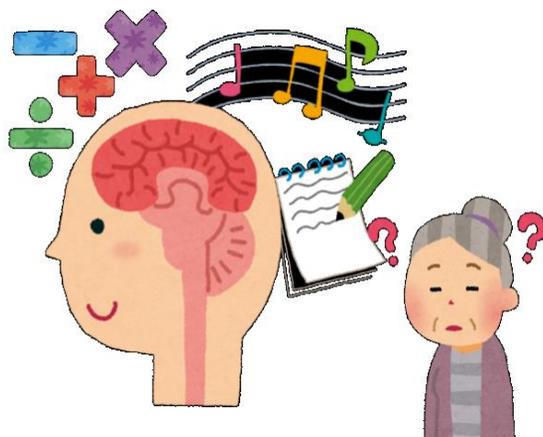
程：14時～15時半

回数	日時	主な内容
第1回	1月10日(水)14時～15時半	(講話) 認知症とは？ ・ゲーム要素を取り入れた脳トレ ・コグニサイズ、デュアルタスク ・外出の障害となる、膝痛予防 ・ラダートレーニング ・閉じこもり防止、転倒予防 ・身体に負担を掛けない、歩き方
第2回	1月17日(水)14時～15時半	
第3回	1月24日(水)14時～15時半	
第4回	1月31日(水)14時～15時半	
第5回	2月7日(水)14時～15時半	
第6回	2月14日(水)14時～15時半	
第7回	2月21日(水)14時～15時半	
第8回	2月28日(水)14時～15時半	

今回の「脳と体のいきいき教室」は、事前申し込み不要です。参加においては、当日27名までとし参加自由です。奮ってご参加ください。

川崎市宮前老人福祉センター ☎877-9030

担当：加治屋



※時期は未定ですがエレベーター工事予定のため、4階まで階段の上り下りをしていただくこともございます。

