

## 脳と体のいきいき教室Ⅱ

講 師：泉澤 佑輔先生 他

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：27名 (抽選)

日 程：14時～15時半 (4階ホール) 火曜日

資 料 代：200円 (初回徴収します)

回 数	日 時	主 な 内 容
第1回	8月7日(火)14時～15時半	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(講話) 認知症とは？</li> <li>・ゲーム要素を取り入れた脳トレ</li> <li>・コグニサイズ、デュアルタスク</li> <li>・外出の障害となる、膝痛予防</li> <li>・ラダートレーニング</li> <li>・閉じこもり防止、転倒予防</li> <li>・身体に負担を掛けない、歩き方</li> </ul>
第2回	8月21日(火)14時～15時半	
第3回	9月4日(火)14時～15時半	
第4回	9月18日(火)14時～15時半	
第5回	10月9日(火)14時～15時半	
第6回	10月23日(火)14時～15時半	
第7回	11月6日(火)14時～15時半	
第8回	11月20日(火)14時～15時半	

7月9日(月)～7月20日(金) 午前9時～午後4時【抽選】  
必ず申し込みをされるご本人が、62円はがきに住所・氏名を記  
入して持参し、窓口でお申込みください。

川崎市宮前老人福祉センター ☎877-9030

担当：加治屋

