

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"> ・(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	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

