

令和7年 4月 ~ 9月 (6か月間毎週参加)



認知症予防教室 「なないろ」

参加者募集!

半年間、毎週参加して、認知症予防に効果的といわれている運動(コグニサイズ)や体操、回想法、音楽、折り紙、その他レクリエーションなど、毎週変わる様々なプログラムを楽しみながら、脳活性化(脳トレ)を図る教室です。

レクリエーション

認知症予防に効果的なプログラムを実施します



コグニサイズ

国立長寿医療研究センターで開発された運動プログラム



回想法

思い出を語ることで認知機能の改善が期待できるプログラム

いつまでも元気脳を維持! 脳に刺激を与える生活リズムに!
クラスメイトと一緒に脳活性化(脳トレ)を楽しみましょう!!

参加日時/対象、定員等

令和7年4月~9月の **6か月間、毎週参加**(祝日は休館日)

- ① 火曜日クラス 10時~12時
- ② 水曜日クラス 10時~12時
- ③ 木曜日クラス 10時~12時

※毎週参加できる曜日を選んでください。
※通院や用事がある曜日は申込を避けて下さい。

対象者: 市内在住の65歳以上の方
会場: 高岳福祉会館
参加費: 無料
定員: 1クラスあたり12名
(申込多数の場合は抽選)

申し込み方法/参加者決定/手続き等

申込期間: 2月12日(水)~2月28日(金) 8:45~17:00(日曜祝日除く)

※クラスを決めてからお申し込みください。申込書提出後のクラス変更はご遠慮ください。

申込方法: 当館2階受付窓口にて申込書に記入後、提出してください。

参加者決定 抽選日時: 3月10日(月)午前 / 場所: 高岳福祉会館内

*抽選結果は、3月13日(木)~26日(水)まで館内に掲示。当選者には利用証の提示で参加案内をお渡しします。

★お願い★

認知症予防教室は、市内各福祉会館で実施しております。
お一人につき**1クラスのみ**の申込みです、**他区福祉会館との重複申込みはできません。**

申し込み先: **高岳福祉会館**

名古屋市東区泉二丁目 28-5 2階が受付
電話: 931-8174