

認知症予防のためのイベント

※7月12日は「あおぞら市」に参加します。

6日(日)14:00-15:00

腸活で認知症予防

腸は第二の脳。腸を良くして脳を元気に！
腸活は認知症や介護予防になります。

講師：伏見朋子氏

キレイにも
なれちゃう？

要予約

7日(月)9:30-11:30

まちの保健室

予約不要

看護職による簡単健康チェック
や相談などが受けられます。

静岡県看護協会

VR体験や脳チェック
もできます



19日(土)10:30-11:40
13:00-14:10

音楽プログラム

青春時代の流行歌などを歌いながら
当時の出来事を振り返ります♪

要予約

※約3か月毎に健康チェックを受けましょう。

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士
國分由佳氏

毎週(火)10:00-11:00
13:00-14:00

でん伝体操

予約不要

DVDを見ながらみんなで体操しましょう！

15日「筋肉量等の測定」 10:00-12:00
13:00-15:00

でん伝体操と併せて行います。

25日(金)13:50-14:40
15:00-15:50

コグニサイズ講座

脳と身体を鍛える
認知症予防のための運動です☆

※約3か月毎に健康チェックを受けましょう。

講師：Viva Trainingペリデ駒形
コグニサイズ指導者または実践者

要予約

毎週(土) 9:30-10:30

19日(土)はありません。

20日(日)に変更になります！

認知症・MCI予防プログラム

動画を見ながら運動や
脳トレ体操をしましょう♪

予約不要

★来場時には、飲み物・汗拭きタオルをご持参ください。★来場は、開始15分前以降にお願いします。

6月20日(金)から 予約受付
⇒ かけこまち七間町
(054-204-1541)



★予約後のキャンセルは、ご連絡をお願いします。

受付時間は9:00～18:00

(水・木・祝日・年末年始は休み)

笑って、楽しく♪
体を動かし
リフレッシュ♪



お楽しみイベント & 交流会

7月13日(日) 10:00-12:00

軽度認知障害や認知症の
本人と家族の交流会です。

要予約