静岡型

参加無料！

認知症・ＭＣＩ予防プログラム

静岡市では、認知症・ＭＣＩの予防のための
新しいプログラムを開発しました！
認知症予防に、楽しくお気軽に取り組んで
みませんか？

◎会場と開催期間

□かけこまち七間町（葵区七間町５－８）

７月２３日～１０月１５日の毎週日曜日

□みなくる　２階会議室（駿河区南八幡町３－１）

７月２１日～１０月６日の毎週金曜日

□清水テルサ　５階リハーサル室（清水区島崎町２２３）

７月２５日～１０月１７日の毎週火曜日

◎時間：各会場１０：００－１１：００

◎申し込み先・お問合せ先

・静岡市役所地域包括ケア・誰もが活躍推進本部にお電話ください。

０５４－２２１－１６２３（8:30-17:00）

⇒プログラムの詳細は裏面をご覧ください

＊ＭＣＩとは

ＭＣＩとは、「認知症ではないけれど、以前に比べて認知機能が低下している状態」、「軽度認知障害」のことを言います。
ＭＣＩの段階で対策を取ることで、認知機能の改善や、認知症の発症を遅らせることができると言われています。

◎プログラムの内容

・静岡型認知症・ＭＣＩ予防プログラムは、ＭＣＩや認知症の予防に繋がる、「運動」・「脳トレーニング体操」・「レクリエーション」を組み合わせた約１時間のプログラムです。
・インストラクターの指導を受けながら行います。
・初回と最終回は、『健康チェック』を実施します。

①運動（２０分程度）
・椅子に座って行う軽い運動です。

無理のない強さで楽しく運動！

②脳トレーニング体操（２０分程度）
・指先と脳を使った体操です。

脳を刺激！

③レクリエーション（２０分程度）
・集団で行う楽しく簡単な活動です。

人との関わりは認知症予防にも有効！

◎持ち物

・水分補給のための飲み物をお持ちください。
・動きやすい服装・靴でご来場ください。

◎各会場の詳しいスケジュール

◆かけこまち七間町（申込順１５名）：日曜日開催

７月23日（健康チェック）	７月30日	８月６日	８月20日	８月27日	９月３日
９月10日	９月24日	10月１日	10月８日		10月15日（健康チェック）

◆みなくる（申込順２０名）：金曜日開催

７月21日（健康チェック）	７月28日	８月４日	８月18日	８月25日	９月１日
９月８日	９月15日	９月22日	９月29日		10月６日（健康チェック）

◆清水テルサ（申込順２０名）：火曜日開催

７月25日（健康チェック）	８月１日	８月８日	８月15日	８月22日	８月29日
９月５日	９月12日	９月19日	９月26日	10月３日	10月17日（健康チェック）