

認知症予防プログラム 実証実験 参加者大募集！

認知症予防のための
『新しい』プログラムに
参加しませんか？

参加無料！

静岡市では、認知症予防のための新しいプログラムを
作成しており、そのプログラムの実証実験にご協力
いただける方を募集しています。

運動・脳トレ・レクリエーションを
組み合わせたプログラムです！



みんなで楽しく
認知症予防！



開催場所	かけこまち (葵区七間町5-8)	みなくる (駿河区南八幡町3-1)
開催期間	10月2日(日)~12月18日(日)	9月30日(金)~12月23日(金)
開催日	毎週日曜日	毎週金曜日
	(毎週参加が難しい方も可)	
開催時間	10:00~11:00(初回・最終回は11:30まで)	

◎実証実験の流れ

- ①初回は、脳や体の健康チェックをします。(約90分)
- ②毎週金曜日に、合計11回プログラムを実施します。(約60分)
- ③最終回は、初回と同じ脳と体の健康チェックをします。(約90分)

かけこまち：10月2日(日)
みなくる：9月30日(金)
「脳や体の健康チェック」

毎週各会場で
プログラム実施

かけこまち：12月18日(日)
みなくる：12月23日(金)
「脳や体の健康チェック」

◎プログラムの内容

- ・プログラムは、3つの内容で構成されています。
- ・インストラクターの指導を受けながら行います。

①運動(15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脳トレ体操(15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(15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!

◎服装や持ち物

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・水分補給用の飲み物、タオル

◎申し込み先・お問合せ先

- ・静岡市役所地域包括ケア推進本部にお電話ください。

054-221-1576 (8:30-17:00)

- ・定員：かけこまち=15名、みなくる=30名(先着順)
- ・締切：令和4年9月28日(水)17:00

新しいプログラムの開発のための大切な実証実験です。
皆様のご応募をお待ちしています!