

認知症予防のためのイベント

19日(日) 10:00-11:00
11:30-12:30

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

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士
國分由佳 氏

24日(金) 14:00-14:50
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☆



要予約

講師：Viva Trainingペリデ駒形
コグニサイズ指導者または実践者

毎週(火) 13:00-14:00
14:00-15:00

※14日は内容・時間が異なります

21日は、セルフ脳トレを紹介します！
(15:00~15:30)

でん伝体操

DVDを見ながらみんなで体操しましょう！

予約不要

14日(火) 10:00-12:00
13:00-15:00

インストラクターと一緒に!!

でん伝体操 & 測定会

筋肉量の測定ができます！
ちゃきちゃき体操などの体験もあります☆



予約不要

毎週(土) 9:30-10:30

静岡型

11日は、セルフ脳トレを紹介します！
(終了後~11:00)

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

18日(土) 14:00-15:30

みんなで介護おしゃべり会

介護のことでお困りの方、
一緒におしゃべりしませんか？

要予約

講師：市立清水病院 認知症認定看護師
釜下佳代子 氏



★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。

12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・12/29~1/3は休み)

予約不要

◆エンジョイタイム◆

10日(金) 10:00~11:00

スタッフと一緒に、季節の折り紙・ゲーム
など楽しみましょう♡

※マッチングゲーム、塗り絵等の「セルフ脳トレ」は、
イベントのない他の日時でもご利用できます。

