

楽しく!

選べる!!

続けられる!

ゆつとく! 知っ得・認知症予防

5月から25年2月まで月1回 認知症予防教室を開催いたします。
脳と身体をバランスよく活性化することで認知症の発症を未然に防ぐことを目指します。

脳トレ、運動、料理・・・盛りだくさんの内容です。
ご希望される講座のみの申し込みも歓迎です!



講座日程 (8月以後の講座は裏面をご参照下さい)

回	日 時	内 容	講 師
1	5月14日(火曜日) 10:00~11:30	元気でオシャレな生き方	健康生きがいづくり アドバイザー 卯尾直孝氏
2	6月11日(火曜日) 9:30~12:00	ノルディックウォーキング	横浜北ノルディック ウォーキング振興会 東氏 下司氏 他
3	7月9日(火曜日) 10:00~11:30	脳トレ	東山田地域 包括支援センター 職員

開催場所：東山田地域ケアプラザ

*お車でのご来場はご遠慮下さい

対象者：おおむね65歳以上の都筑区在住の方
介護保険認定を受けられていない方

持ち物：筆記用具
ノルディックに参加の方は
裏面もご参照下さい

参加費：無料

*お問合せ・お申込は裏面をご参照ください

各講座定員
先着順18名です
お早めに
お申込下さい!



~私たちがお手伝いいたします~

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター
電話：045-590-3788 担当：平田・辻本・飛田
当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています

やっつく！知っ得!! 認知症予防

お申込は電話かファックス、または来所にて
下記までお申込み下さい

＜お問い合わせ・お申し込み先＞

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 番号：045-590-3788

FAX 番号：045-592-5913

ふりがな お名前	-----	申し込み の きっかけ	チラシ・区報・紹介
お電話番号	045 - -		ケアプラ来所・その他
ご住所	横浜市都筑区		
申込希望講座 に○を願います	<input type="checkbox"/> 5月：『元気でおしゃれな生き方』 <input type="checkbox"/> 6月：『ノルディックウォーキング』 <input type="checkbox"/> 7月：『脳トレ』		

FAXの方は上記をご記入の上、FAX 番号まで送信下さい。

*** ノルディックウォーキングにご参加の方**

（ 服 装 ） 動きやすい服装と運動しやすい靴、水分補給用ドリンク
汗拭きタオルを小さめのザックかウエストポーチに入れ
（ 持 ち 物 ） て両手が自由になるようにしてください

今後の開催予定

8月	文を書こう ～日記～	6月頃より受付予定
9月	ラジオ体操	
10月	健康麻雀	
11月	笑いヨガ	9月頃より受付予定
12月	料理	
1月	料理	
2月	まとめ ～活動場所のご紹介～	