

# みんなの健康教室 2024年度

第1回

日時:6月13日(木)

13:00~14:30

場所:廿日市市市民活動センター第1研修室

題目「認知症」を予防するには！  
脳の健康チェックを体験しよう！

廿日市市地域包括ケア推進課  
講師 認知症地域支援推進員  
岡 彩香 様

概要 認知症予防について理解を深めるとともに、物忘れと認知症の違いやクイズ、スマートフォンを使ってゲーム感覚でできる脳の健康チェックを体験しましょう！

脳年齢チェックをして  
みたい方はスマートフォンをお持ちください

共催

廿日市市地域包括ケア推進課  
NPO法人廿日市市五師士会  
廿日市市市民活動センター

参加費 無料： 定員 約30名

※参加される方は廿日市市市民活動センター窓口まで

TEL. 0829-32-3741 E-mail: info@.hatnet.jp

FAX. 0829-32-3742

# みんなの健康教室 2024 年度版 計画書

廿日市市民活動センター

事業名称						2024 年度 みんなの健康教室					
事業目的						地域の生活環境及び健康・福祉の向上で進める「まちづくり」					
事業内容						脳のフレイル予防					
実施時期 内容 講師等		回数	時 期	題 目	内 容	講 師					
		1	6 月 13 日 (木) 13 時～ 14 時 30 分	認知症予防についてのお話と 脳の健康チェック	認知症予防について理解を深めるとともに、物忘れと認知症の違いやクイズ、スマートフォンを使ってゲーム感覚でできる脳の健康チェックを体験しましょう。 (※スマートフォン)	廿日市市地域包括ケア推進課 認知症地域支援推進員 岡 綾香 様					
		2	9 月 26 日 (木) 14 時～ 15 時 30 分	認知症予防体操や はつはつ！体操の紹介	2つの動作（運動・考える）を同時に行う事が認知症予防につながるとされています。この動作を中心に生活の中でもできる体操や廿日市市オリジナル「はつはつ！体操」を体験しましょう。(※動きやすい恰好、運動靴、飲み物)	廿日市市地域包括ケア推進課 機能改善指導員（作業療法士）					
		3	12 月 6 日 (金) 又 は 13 日 (金) 10 時～	脳に良い食事アラカルト	あいプラザの調理室を借用して脳に良い食事メニューを学びながら楽しく調理。 (※参加費＝実費：食材費)	山陽女子短大 食物栄養学科 吉村真奈美先生					
		4	3 月 中旬 14 時～ 15 時 30 分	介護が必要となった時のために	① 介護保険について  ② 筋力低下や足腰の痛みに対する日常生活での工夫	① 地域包括支援センターはつかいち東部 ② 廿日市市五師士会リハビリ士会 講師 黒瀬雅彦 様 (大野浦病院所属：理学療法士)					
参加者						毎回 20 名～30 名、調理の実費以外は無料					
費用						経費負担は廿日市市民活動センターで行う。					
参考						廿日市市民活動センターでは、フレイル予防のための健康ダンスを毎月第 4 金曜日に実施中です。 ダンスがパーキンソン病患者のリハビリに使われているとの報道もあります。 脳の何が刺激されたり、どこが衰えたりすることが、フレイルとどのような関係なのかを知って、ダンスで刺激を受けよう。					