

令和8年度

# 川辺町認知症予防教室



認知症予防は、関心がある「今」だからこそ始められます。  
元気なうちに、できることをみんなで一緒に楽しく学びましょう。

対象者

65歳以上の介護認定を受けていない方（町内在住）

日時と内容

原則、1～5回継続で参加

	日程	講座名	内容・目的	講師
1回目	7月23日 (木) 9:30~11:30	まずは、認知症について知りましょう	認知症についての正しい知識や、日常生活でできる予防のポイントについてお話しします。講話後には、医師へ直接質問できる質問タイムも予定しています。	医師 (のぞみの丘ホスピタル)
2回目	8月27日 (木) 9:30~11:30	運動で脳を元気に 血圧を知って脳を守る	高血圧は脳血管性認知症の大きなリスクです。この回では、脳と体を同時に刺激する運動の紹介と、血圧と脳の関係をお話します。毎日の生活でできる運動や血圧ケアのポイントを紹介します。	理学療法士 (のぞみの丘ホスピタル) 保健師 管理栄養士 (役場)
3回目	9月17日 (木) 9:30~11:30	転倒予防について	転倒すると認知症になる?! 歩き方と認知症の関係性! 転倒しない意識をより強くしましょう。足を強くするために、「高たんぱくレシピ」の紹介と試食もあります。	理学療法士 (のぞみの丘ホスピタル) 管理栄養士 (役場)
4回目	10月15日 (木) 13:30~15:30	お口の健康と食事で認知症予防	噛むことの大切さやお口の健康、食事の工夫についてわかりやすくお話しします。噛む力を育てる「噛み噛みレシピ」の紹介と試食もあります。	歯科衛生士 管理栄養士 (役場)
5回目	11月26日 (木) 9:30~11:30	教室の振り返り 認知症になっても安心して きる生活について	これまでの教室で学んだ認知症予防のポイントを振り返ります。運動・食事・生活習慣など、これまでの内容を整理しながら、今後の生活に活かすコツを確認します。	保健師 社会福祉士 (役場)

場所

川辺町役場 保健センター

参加費

無料

定員

20名程度(定員になり次第受付終了します)  
※今年度初めて参加される方を優先

申込方法

申し込み期間

来庁、電話、または申込フォームよりお申し込みください。  
★6月22日(月)～7月16日(木)



こちらからお願いします

【問】 ☎0574-53-7216 地域包括支援センター 松村  
(土日祝を除く 9:00~16:30)