

あたまの元気度をチェック！



もの忘れ相談日

「最近、もの忘れをする…」『あれっ?』と思うことが増えた」

「好きだったことに興味や関心がなくなった」ということはありませんか？

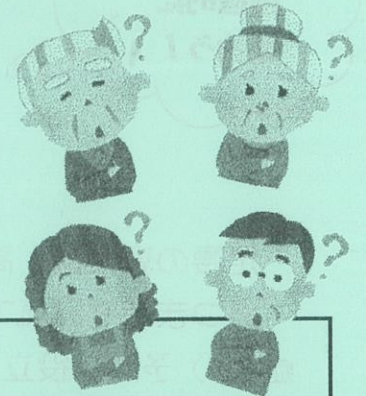
そんな不安をお持ちの方、ぜひお気軽にご相談ください。

■ 対 象 物忘れが気になる方やその家族

※認知症の診断（疑いを含む）や治療を受けていない方

■ 日にち・場所

日にち	場所
令和4年9月28日（水）	総合福祉センター「しゃるる」研修室（2階）



- 時 間 ①13:30～14:00 ②14:00～14:30
③14:30～15:00 ④15:00～15:30
⑤15:30～16:00

■ 内 容 簡単な検査や質問紙であたまの元気度を測定します。



専門職（作業療法士・保健師・社会福祉士・介護支援専門員）の個別相談があります。医師の診察はありません。

測定器を使って、頭の元気度をチェックします

■ 相談時間 30分程度

秘密は厳守いたします

■ 申 込 み 事前に電話でお申し込みください。



『物忘れ相談日』の他、物忘れや認知症に関する相談は、下記にご相談ください。

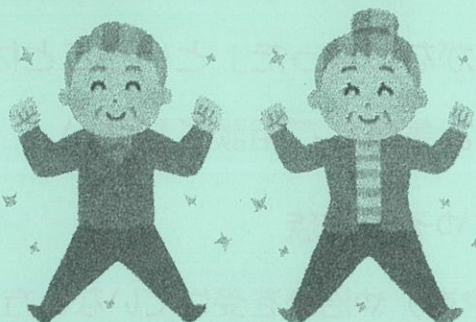
申込み・問合せ先 **栗山町地域包括支援センター**

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口）電話 **73-2255**

裏面は「すこやか運動教室」のご案内です！ ⇒

足腰を鍛えましょう！！ すこやか運動教室

体と頭を
積極的に
使おう！



参加希望の方は、
地域包括支援センター
(73-2255)まで
お電話で申し込み
ください！

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな原因です。

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりやロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に役立つ情報と実践方法を学び、介護予防にとりくみましょう。

■ 対 象 65歳以上の町民

■ 定 員 25名

感染症予防対策のため、他の介護予防教室に参加されている方は、申し込みできませんので、ご了承ください。

■ 場 所 カルチャープラザEki 1階多目的ホール

■ 内 容 ストレッチ・筋力運動・バランス運動など

■ 利用料 1回 200円

■ 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴

■ 日程・時間 ※開始時間前に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

	日 程 （毎週 金曜日）	時 間
10月	7日・14日・21日・28日	10：00～11：30
11月	4日・11日・18日・25日	
12月	2日・9日・16日・23日	

■ 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「もの忘れ相談日」です！⇒