

あたまの元気度をチェック！

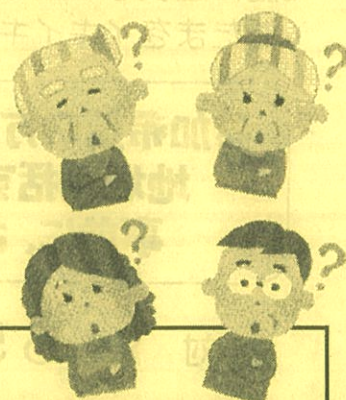


もの忘れ相談日

「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10月21日（金）	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。

無料

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「あたまイキイキ教室」のご案内です！ ⇒

脳を元気にしよう!!

あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。有酸素運動をしながら、『2つのことを同時に行う』『左右で違う動きをする』など、普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。

あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

参加希望の方は、Aグループ かBグループ を選んで
地域包括支援センター(73-2255)まで
事前に、お電話で申し込みください!



■ 対 象 65歳以上の町民

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。

■ 時間・定員

Aグループ 13:30~14:20 定員20名

Bグループ 14:30~15:20 定員20名

■ 内 容 ストレッチ・椅子に座ったリズム体操など

■ 場 所 総合福祉センターしゃるる 大ホール

■ 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

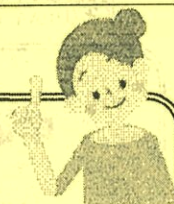
10月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	28日(金)
11月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)
12月	2日(金)	9日(金)	16日(金)	23日(金)

■ 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」の紹介です!⇒