

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

※次回は、9～10月頃に開催する予定です。



日にち	場所
令和5年7月19日（水）	総合福祉センター「しゃるる」研修室（2階）
令和5年8月4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。
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。

無料



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**

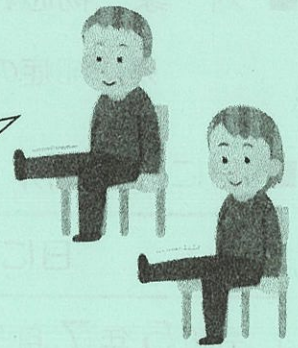
裏面は「あたまイキイキ教室」のご案内です！ ⇒

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

■ 時間・定員

Aグループ 10:00～10:50 定員20名

Bグループ 11:00～11:50 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 毎週金曜日

7月	7日	14日	21日	28日	
8月	4日			18日	25日
9月	1日	8日	15日	22日	29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！⇒