

あたまの元気度をチェック！



もの忘れ相談日

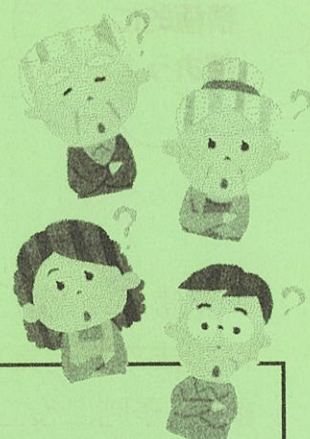
「最近、もの忘れをする…」『あれっ?』と思うことが増えた」
「好きだったことに興味や関心がなくなった」ということはありませんか？
そんな不安をお持ちの方、ぜひお気軽にご相談ください。

■ 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5年9月21日（木）	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。

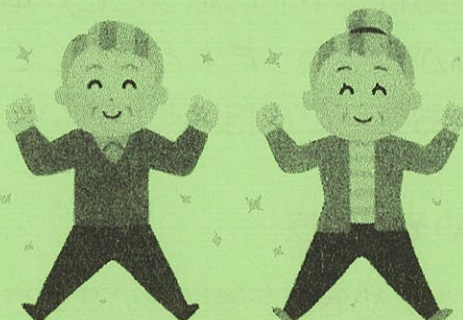
申込み・問合せ先 **栗山町地域包括支援センター**

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口）電話 **73-2255**

裏面は「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
- 場 所 総合福祉センターしゃるる 1階大ホール
- 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

	日 程（毎週 金曜日）	時 間
10月	6日・13日・20日・27日	10：00～11：30
11月	10日・17日・24日	
12月	1日・8日・15日・22日	

※開始時間前（9：45～）に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

※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。

＜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！⇒