

認知症の理解と予防について

認知症の予防には、発症を遅らせる「一次予防」、
発症後も進行を遅らせる「二次予防」、進行した後も
合併症を防いだり日常生活が維持できる「三次予防」
があります。

認知症を正しく理解して、「一次予防」に加えて
認知症の人本位の「二次予防」「三次予防」
を実現しましょう。

6月24日(月)

13:00開場

13:30～15:00

総合福祉センター しゃるる

対象は65歳以上の町民

参加無料



講演者 相内 俊一 氏

小樽商科大学特認名誉教授
NPOソーシャルビジネス推進センター理事長

NPOソーシャルビジネス推進センターはコープさっぽろと北翔大学の協力で作られました。
地域まるごと元気アッププログラム＝「まる元」運動教室を全道で開催中です。この「まる元」
は年間48回開催する高齢者向けの運動教室で、全道で1500名の方々が笑いあふれる中で
脳トレと身体によい運動に毎週参加しています。



Point!

脳トレクイズと脳トレ体操紹介が一冊
になった小冊子を会場でプレゼント!

Point!

健康運動指導士(「まる元」の先生です)
による介護予防・認知症予防体操を
体験しましょう。

Point!

あたまの元気度を調べてみませんか?
認知機能測定 みんなでどんなもの
かを体験できます



くりやま健康マイレージ
1回 2ポイント

主催 生活協同組合コープさっぽろ／共催 栗山町健康づくり推進協議会・栗山町
NPOソーシャルビジネス推進センター・日本コープ共済連合会

参加希望の方は、下記まで事前にお申込みください。

【お申込先】栗山町地域包括支援センター(電話 73-2255)



くりやま健康マイレージ
1回2ポイント

楽しみながら頭の健康を保つコツ実感！

脳を活性化させるための方法

認知症や脳に関する基礎知識、脳を活性化するための具体的な方法をご紹介します。

東北大学の川島隆太教授とKUMONが共同開発した、読み書き・計算教材の^{がくしゅう}学習体験、楽しいすうじ盤体験もできます。



KUMON

月 日 時 分 時 分

たし算 ひき算 名前

① 計算しましょう。 体験見本

$6 + 3 =$	$7 - 3 =$
$8 + 8 =$	$5 - 2 =$
$5 + 6 =$	$9 - 5 =$

体験見本

合掌づくりの家が残る

高山から、白川郷をたずねました。
ここにはかやぶきの三角屋根根で知られる、合掌づくりの家が残っています。
この家屋は一九九五年に世界遺産になりました。

① 音読しましょう。
書きましょう。

月 日 時 分 時 分

名前

KUMON



申込みするか迷う…。
どんな人が参加したらいいの？

こんな方はぜひご参加ください！
脳トレや効果に関心のある方
いつまでも若々しくいたい方
ご家族のために内容を聞きたい方



日時 7月8日（月）13：30～15：00
場所 総合福祉センター シャるる 大ホール
対象 65歳以上の町民
講師 公文教育研究会 学習療法センター社員

参加をご希望される方は、事前にお申込みください

お申込み・お問い合わせ

栗山町地域包括支援センター ☎73-2255

