

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6年10月30日（水）	総合福祉センター「しゃるる」研修室（2階）



- 時 間
- ① 13:30～14:00 ② 14:00～14:30
 - ③ 14:30～15:00 ④ 15:00～15:30
 - ⑤ 15:30～16:00

無料

■ 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。

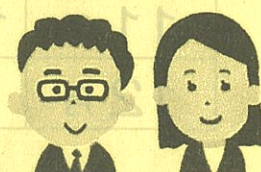


測定器を使って、頭の元気度をチェックします

■ 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（角田会場）」のご案内です！ ⇒

足腰を鍛えて介護予防！

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 角田改善センター
- 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	4日・11日・18日・25日	14：10～15：30
11月	1日・8日・15日・22日・29日	
12月	6日・13日・20日	

※開始時間前（13：45～）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

<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！⇒