

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7年7月15日（火）	南部公民館 和室（1階）
令和7年8月20日（水）	総合福祉センターしゃるる 中ホール（1階）
令和7年9月18日（木）	角田改善センター 和室（1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。



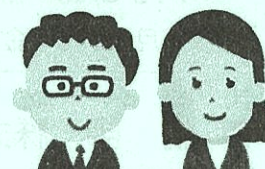
測定器を使って、頭の元気度をチェックします

無料

- 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。



<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 又は 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
- 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

令和7年 7月4日（金）～ 9月26日（金） ※8月15日（金）はお休みです。	Aグループ 13:30～14:20 Bグループ 14:30～15:20
令和8年 1月9日（金）～ 3月27日（金） ※3月20日（金）はお休みです。	Aグループ 10:00～10:50 Bグループ 11:00～11:50

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<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『もの忘れ相談日』です。⇒