

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3年12月14日（火）	総合福祉センター「しゃるる」研修室（2階）



※感染症流行状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

- 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。

無料



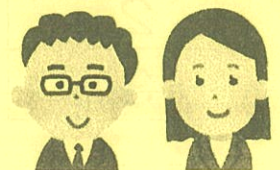
専門職（作業療法士・保健師・社会福祉士・介護支援専門員）の個別相談があります。医師の診察はありません。

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。

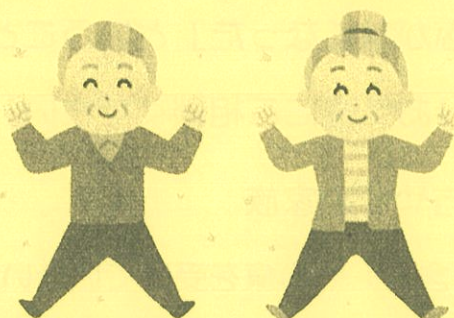
申込み・問合せ先 **栗山町地域包括支援センター**

（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 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

■ 定 員 20名

感染症予防対策のため、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。

■ 場 所 南部公民館

■ 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 ※感染症流行状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

	日 程 （毎週 金曜日）	時 間
1 月	7 日・14 日・21 日・28 日	13：45～15：00
2 月	4 日・18 日・25 日	
3 月	4 日・11 日・18 日・25 日	

※開始時間前に健康相談・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！⇒