

人生100年時代

認知症に備える講座

今年度は5月から10月まで、(8月はお休みです)

全5回

認知症を様々な面から考え、備える講座を開催します。

第2回

令和7年

日 時 6月20日（金）午前10：30～11：30

会 場 温湯温泉湯～ぱれあ ぱれあホール

テー マ 『脳と体の健康作り①』

講 師 理学療法士

全講座予定

	日 時	内 容
第1回	5月 16日	「知ろう！新しい認知症観、認知症予防の考え方」 終了
第2回	6月 20日	脳と体の健康づくり①（動きやすい服装をお願いします）
第3回	7月 18日	生活習慣病予防と認知症
第4回	9月 19日	脳と体の健康づくり②（動きやすい服装をお願いします）
第5回	10月 17日	成年後見制度の基礎知識

※日程や内容に変更が生じる場合には、回覧板にてお知らせします。

受講料は無料ですが、受講希望者は下記連絡先にお申し込みください。

原則、5回すべてに参加できる方が対象ですが、

定員に若干余裕がありますので、これからの申込みも受け付けています。



1回参加ごとにポイント1つ。スタンプを集めて賞品をゲットしよう！

長野市地域包括支援センターケアプラザわかほでは、この教室を通して高齢の方や介護者の皆さんに役立つ情報をお届けしています。どうぞお気軽にご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしております。

お問合せ・申込み先：長野市地域包括支援センターケアプラザわかほ

電 話 : 282-1631