

# 都福社会館便り8月号

令和5年7月15日発行

65歳以上の方が参加する住民運営の集いの場(高齢者サロン、老人クラブ  
自主サークルなど)に認知症予防リーダーがお伺いします!!

〇〇介護予防・健康づくりの内容〇〇

- ・コグニサイズ (運動しながら脳を活性化させるプログラム)
- ・回想法 (脳を活性化させ情緒の安定を図ります)
- ・体操 (健康づくり)
- ・レクリエーション など 詳しくは都福社会館へお問い合わせください。



## くらぶ6.5 (認知症予防教室) (^.^)(^^)/

日時	10月～3月の6カ月間 回想法センター A：火曜日 (午前10：00～12：00) B：火曜日 (午後1：30～3：30) C：木曜日 (午前10：00～12：00) 体操・音楽療法・脳トレなどをおこないます。
定員	A、B、C 各9名 (65歳以上の方)
申込方法	8月12日 (土)～8月31日 (木) 電話・窓口にて受付 (抽選)

## 認知症予防リーダー養成講座 \* \* \*

日時	10月6日 (金)、13日 (金)、20日 (金)、26日 (木)、11月10日 (金) 午前10：00～12：00 外部研修 11/24 (金)、12/8 (金)、15 (金)、1/11 (木) いずれも午後 認知症予防に関する知識や手法を学び、地域に広めていただく方を養成します。
定員	5名
申込方法	8月12日 (土)～8月31日 (木) 窓口にて受付 (先着順)

## 養生気功 ✍️ ★

日時	8月4日、18日 いずれも金曜日 集会室 午後1：30～3：00
定員	各日 25名 いずれか1日
申込方法	7月21日 (金) 8：45～ 電話・窓口にて受付 (先着順) 初日午前中は、電話のみ受付

リーダーサタデー（認知症予防リーダーによるレクリエーション） 🍷 🍷	
日時	A：体操 8月12日（土）午前10：00～11：30 集会室 体カアップのための体操と認知症予防に効果的な体操（コグニサイズ）を行います。 B：脳トレ 8月19日（土）午前10：00～11：30 会議室 様々な種類の脳トレに取り組んだり、ゲームやプチ体操で楽しめます。
定員	A：17名 B：15名
申込方法	7月19日（水）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

1

やさしい手芸 ✂️ ◆ ◇	
日時	8月16日（水）午後1：30～3：30 回想法センター ちりめん根付 レトロ喫茶（4個1組）
材料費	825円
定員	9名
申込方法	7月19日（水）～8月2日（水）材料費を添えて窓口にて受付（先着順）

昭和の散歩道 。°。°。	
日時	8月17日（木）午後1：30～2：30 回想法センター 昭和の時代を一緒に振り返り、思い出話に花を咲かせませんか？
定員	13名
申込方法	7月20日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）

健康相談 ♥️ ♥️ ♥️	
日時	8月18日（金）午後1：30～2：30
担当医	イノシ外科内科リハビリテーション室 佐野真院長 外科、内科、胃腸科、リハビリテーション室
申込方法	7月21日（金）8：45～ 電話・窓口にて受付

回想法って何だろう ??	
日時	8月24日（木）午前10：00～11：00 回想法センター 昔を思い出してみんなでおしゃべりしながら脳を活性化します。
定員	5名
申込方法	8月3日（木）8：45～ 電話・窓口にて受付（先着順）



2