

受講料
無料!!

今日からできる!!

認知症予防

～楽しく脳を活性化しよう～



介護の要因として上位にあがる「認知症」について、予防のポイントを学び、自宅で行うことのできる簡単なストレッチ体操やトレーニングの方法を楽しい実技の実践を交えながらお伝えします。
トレーニングについては自分のペースでできますので、運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。

日程♪ 令和4年9月19日(月・祝) 14:00～16:00

対象♪ 高校生以上(岡山市民の方優先)

場所♪ 北ふれあいセンター
5階 マスカットホール

定員♪ 30名程度

講師♪ 畠瀬 良章
(北ふれあいセンター健康運動指導士)

締切日♪ 9月8日(木)必着



- *「認知症」を予防するポイントは？
- * ストレッチ体操
- * 脳を活性化しよう!
“脳トレ&複数課題にチャレンジ!!”

など



※市勢状況によっては新たに人数制限をかけさせていただく場合がございます。

お申込み方法・お問い合わせについて、詳しくは裏面をご覧ください。

岡山市安全・安心ネットワークとは…

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」など、地域の課題解決に向けた取り組みを充実させ、より活発な活動を分かち合うために作られた組織です。

地域の課題について、自分でできることは自分で解決する「自助」、地域や近隣の人が支えあい協力して解決する「共助」、自助や共助で解決できないことは行政からサポートを受ける「公助」。すべて安全・安心ネットワークの活動を支える柱です。

まずは自分たちで地域の力を向上させ、住民主体の誇りと愛着をもてる地域づくりをめざしませんか。

❀この講座では『健康づくり』について学習します❀

お申し込み・お問い合わせ先

来館または、はがき、FAX、Eメールで講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、**9月8日（木）必着**で下記までお申し込みください。

北ふれあいセンター 管理事業係

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33 TEL 086-251-6500 FAX 086-251-6501

ホームページ <https://www.okayama-fureai.or.jp> Eメール k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



※市勢状況によっては新たに人数制限(定員変更)をかけさせていただく場合がございます。

※Eメール及びFAXでお申し込み頂いた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)となりますので、あらかじめご了承ください。

※受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切日以後3～4日を過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※締切後も定員に余裕がある場合は、受講できることがありますのでお問い合わせ下さい。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



受講申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください）

北ふれあいセンター FAX (086) 251-6501

申込日 令和 年 月 日

岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座 ～健康づくり分野～ 「今日からできる!!認知症予防～楽しく脳を活性化しよう～」受講申込書

ふりがな		年齢		〒	
氏名			住所		
TEL/FAX			携帯電話		

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、担当講師への情報提供に利用させていただきます。