

令和6年度 認知症予防教室 参加者募集

脳の健康度測定

「ファイブ・コグテスト（一般高齢者用の集団式認知機能検査）」を用いて、自身の認知機能の状態について把握する教室です。

○対象者：65歳以上で介護保険の認定及び認知症の診断や治療を受けていない方

○会場・日程

会場	あいとぴあ臼田	浅科会館（浅科支所内）	市民創錬センター
日程	5月14日（火）	7月11日（木）	10月2日（水）

○時間 午前10時～11時30分（受付：9時40分より）

○内容 認知症とは、ファイブ・コグテスト

○定員 一会場40名 （申込先着順）

○参加費 無料

○持ち物 補聴器・眼鏡（必要な方）、水分補給用の飲み物、筆記用具

○結果 ファイブ・コグテストの結果は、後日郵送にてお返しします。

○申込み方法 4月15日（月）より電話、または佐久市LINEトーク画面のイベント予約よりお申込み下さい。

LINE 申込み



脳いきいき健康教室

運動やレクリエーションを通して、脳の活性化を図ります。認知症予防について学び、たくさん笑って、たくさん動いて、脳を若返らせるポイントをお伝えします。

○対象者：65歳以上で介護保険の認定及び認知症の診断や治療を受けていない方

○会場・日程

会場	あいとぴあ臼田	浅科会館（浅科支所内）	市民創錬センター
第1回目	6月 5日（水）	8月 8日（木）	11月 7日（木）
第2回目	7月 2日（火）	9月 4日（水）	12月11日（水）

○時間 午前10時～11時30分（受付：9時40分より）

○内容 第1回目：認知症予防講話、薬についての講話、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）
第2回目：運動・栄養・口腔についての講話、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）

○定員 一会場40名 （申込先着順）

○参加費 無料

○持ち物 水分補給用の飲み物、筆記用具など

○申込み方法 4月15日（月）より電話、または佐久市LINEトーク画面のイベント予約よりお申込み下さい。

LINE 申込み



【申込み・問合せ先】 佐久市役所 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）