

脳の健康度測定

認知症に関連する認知機能・運動機能を確認することが出来ます。
ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を
始めてみませんか？

対 象 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 各会場40名（先着順）



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15日（木）	7月9日（水）	10月2日（木）

時 間 午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

内 容 認知症に関する講話、ファイブ・コグテスト

持ち物 補聴器・眼鏡（必要な方）、飲み物、筆記用具



脳いきいき健康教室

認知症予防について学び、楽しみながら、脳にたくさんの刺激を
与えましょう。

対 象 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 各会場40名（先着順）



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	6月4日（水）	8月7日（木）	11月6日（木）
第2回	7月2日（水）	9月3日（水）	12月2日（火）

時 間 午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

内 容 第1回：認知症予防講話、薬についての講話、コグニサイズ
第2回：運動・栄養・口腔についての講話、コグニサイズ

持ち物 飲み物、筆記用具など



【申込方法】

申込開始：4月14日（月）
電話または佐久市公式LINEより
お申込み下さい。

LINE申込は
こちら↓



【問い合わせ先】

佐久市役所 高齢者福祉課
☎62-3157（直通）