



平成 29 年度 宇城市介護予防・日常生活支援総合事業～一般介護予防事業～

「人の名前が出てこない」、「物忘れが気になる」等記憶力の低下を感じる事はありませんか？

脳いきいき教室では、パズルや頭と体を使った体操などの認知症を予防するプログラムを実施しています。図のようにこれまで参加された9割以上の方の認知機能が維持改善されており、中には大幅に改善された方もいます。参加者からは「物忘れが減った」「ニュースなど意識してみるようになった」など声が聞かれ笑顔増え、とても賑やかな教室です。皆さんも是非参加してみませんか？

対象：介護保険認定を受けていない方で、

全24回に参加できる方

日時：平成29年10月6日～平成30年3月30日までの

毎週金曜日 午後1時30分～3時30分

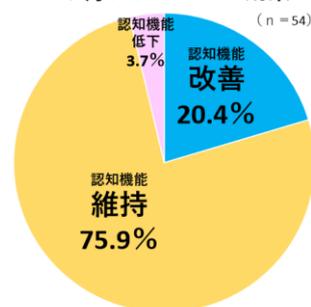
場所：宇城市中央公民館 第5会議室(不知火町高良2273-1)

費用：1ヶ月 2,000円(テキスト代)

講師：株式会社Re学(りがく) 代表取締役 川畑 智 氏

※川畑先生は、テレビや新聞で多数紹介された全国でも有名な先生です！

宇城市脳いきいき教室
6か月アプローチの効果



内容：認知症予防プログラム(6ヶ月版)に基づいてパズルなどの教材を使ったり、体を動かしながら脳の機能向上を図っていきます。

申し込み・問い合わせ：宇城市地域包括支援センター TEL 25-2015

もの忘れが気になるあなた！！裏面のチェックリストへ！！

チェックしてみましょう。

チェック	質問項目
<input type="checkbox"/>	年齢が40歳以上である。
<input type="checkbox"/>	運動の習慣がない(40分以上の運動を週3回以上)。
<input type="checkbox"/>	物の名前や人の名前が出てこないことがある。
<input type="checkbox"/>	十分な睡眠がとれていないと思う。
<input type="checkbox"/>	ストレスを感じると一人で悩むことが多い。
<input type="checkbox"/>	新しいことに挑戦する意欲が減っていた。
<input type="checkbox"/>	外出する機会が少なく、閉じこもりがちになっている。
<input type="checkbox"/>	手紙を書いたり、電話や電子メールをする機会が減った。
<input type="checkbox"/>	没頭するような趣味がない。あってもそれを続けていない。
<input type="checkbox"/>	血圧や血糖値が高めと言われている。

※3つ以上にチェックがついた方は、教室への参加をお薦めします。 **チェックの数**

*「物忘れ」が始まる前から、気になる頃まで早めに取り組む「川畑式認知症予防プログラム」©Satoshi KAWABATA 2015. より

脳いきいき教室参加申込書

ふり 氏	がな 名	
住	所	
電 話 番 号		
生 年 月 日		

送信先：宇城市地域包括支援センター 行
FAX 32-6455まで