



**日 時** 平成 31 年 5 月 10 日 ～ 9 月 27 日までの

**毎週金曜日 13 時 30 分～15 時 30 分**

**場 所** 宇城市中央公民館 2 階大会議室 **参加者募集中！！**

**対象者** 介護保険の要介護認定を受けていない方

継続して参加できる方（途中参加の方は、期間終了まで参加できる方）

**テキスト代** 2,000 円/月

**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！

**内 容** 川畑式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。

**定 員** 30 名（先着順）

**申込期間** 平成 31 年 4 月 8 日（月）～ 4 月 24 日（水）まで

**申し込み方法** 申込書に記入し、提出してください。申込書は、市のホームページでもダウンロードできます。

**申し込み・問い合わせ先**

宇城市役所高齢介護課

TEL 32-1406

**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、教室への参加をお勧めします。

**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