



認知症を予防しよう! No.7

今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター
(おたっしや本舗多久) は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

多久の「もの忘れ予防教室」を知ろう!

これまで認知症の予防のための日常生活での工夫をいろいろご紹介しました。日頃から認知症予防を意識した生活を送ることがポイントです。今回はそんな日常の生活の中で、もの忘れが気になり始めた方が気軽に参加できる予防教室を紹介します。

思い出クラブ

手先を使った作業や頭の体操、楽しいレクリエーションを行っています。ちょっと出かけて心も頭も☆イキイキ☆しませんか。



- 対象者 物忘れが気になり始めた方 (※)
- 開催日 毎週水曜日か木曜日
- 期間 6か月間
- 時間 14時～15時30分
- 場所 多久いこいの里
- 参加費 無料 (材料代のみ自己負担)
- 送迎 あり

※参加希望者には事前に「基本チェックリスト」という簡単な質問を行います。



わっか脳クラブ

大人のための脳の若返り用のゲームがあることをご存知ですか。ゲーム機(※)を使って頭のトレーニングに挑戦してみませんか。



- 対象者 脳を若返らせたい方
- 開催日 予約制 (概ね1回/週1時間)
- 場所 多久市役所福祉課内 会議室
- 参加費 無料
- 送迎 なし

※ゲーム機は貸し出しますので、どなたでも参加してください。



■問い合わせ
多久市地域包括支援センター (おたっしや本舗)
福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎ 75-6033