

認知症予防教室

認知症を知り、予防を実践する教室（5回シリーズ）を行います！

新規介護認定者の介護要因の第1位は**認知症**です。

健康で長生きすることをめざし、たのしく脳と体を鍛えましょう！



日 程	講 座 内 容
令和8年 1月14日(水)、20日(火) 2月4日(水)・10日(火)、25日(水)	・認知症に関する基礎知識と予防の話 ・理学療法士（リハビリの先生）による運動指導

【時間】 13時30分～15時00分

【場所】 プラザ萬象 小ホール（送迎はありません）

【対象】 65歳以上の市民の方（今年度初参加の方優先）

【申込み期限】 **令和8年1月5日(月)**

★定員30名
★参加費無料！

脳の元気度チェック

参加費無料



脳の機能は加齢とともに、少しずつ衰えが始まります。

タブレットを使って、楽しく、簡単に、認知機能をチェックしてみませんか？

日 時	12月12日(金)	令和8年2月19日(木)
	10時～15時30分	
会 場	敦賀市役所 1階(長寿健康課11番窓口)	
対 象	65歳以上の方で要介護認定を受けていない方	
定 員	各日 30名(所要時間 15分程度/人)	

※認知機能の特性をみるもので、認知症かどうか判断するものではありません。

※今年度初めて参加される方優先。定員になり次第、申込み受付終了いたします。

<各講座の申込み・問合せ>

敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181

※お電話または右記のQRコードを読み取り、申し込みください。

(脳の元気度チェックの参加申込みは電話申込みのみとなります。)

