

参加費
無料

認知症予防教室

回覧

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！

敦賀市の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 時	8月25日(火)、9月1日(火)、9月9日(水)、 9月15日(火)、9月29日(火) いずれも13時30分～15時00分
場 所	栗野コミュニティーセンター
対 象	65歳以上の方
定 員	30名(先着)※今年度初参加の方優先
申込期限	8月18日(火) 要予約



【内容】

- 理学療法士(リハビリの先生)による運動指導
- 認知症に関する基礎知識と予防の話 など



お知らせ

認知症早期発見チェックリストで 「MCI(軽度認知障害)」をチェックしましょう！

<認知症早期発見チェックリストとは>

MCI【軽度認知障害】を早期発見することを目的とした、10項目のチェックリストです。**MCIは、認知機能の低下は見られるが、日常生活には支障がない状態**のことで、早期治療・生活習慣の改善等で元気な状態に戻ることも可能だと言われています。

<回答方法>



左の二次元コードより、敦賀市ホームページ上でチェックに回答できます。結果の見方等、気になることがありましたら下記までお問合せください。

※ホームページ上での回答は市に送付されません。



<申込み・問合せ>

★教室は、お電話又は右記の二次元コードよりお申込みください

敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181

はいはい

