

65歳以上の方限定！

「脳の健康度チェック」

(ファイブ・コグ検査)

自分の「脳の健康状態」を知ることが、認知症予防の第一歩です。

「介護予防教室」とセットで受講し、若々しさをパワーアップしてゆきましょう！

1. 対象 令和6年4月1日で65歳以上の方
2. 場所 えぽか1階 健康増進広場
3. 日時 以下の2日間セットで参加していただきます。



令和7年1月17日(金) 午後 2時～ 4時	<ul style="list-style-type: none"> ◎「脳の健康度チェック」 およそ50分、映像を見ながら解答します ◎「介護予防教室」その1 栄養講座：管理栄養士による脳に良い食事
令和7年1月30日(木) 午前10時～12時	<ul style="list-style-type: none"> ◎検査結果の返却と解説 ◎「介護予防教室」その2 転倒予防教室：認知症のリスクを高める転倒を予防する運動と脳トレ体操 ◎「介護予防教室」その3 口腔教室：認知症の予防につながるお口のケア

4. 持ち物 眼鏡・補聴器（必要な方）

5. 参加費 無料

6. 申し込み 令和6年12月4日(水)～受付開始！



- 参加申し込み先
- 本宮第一地域包括支援センター ☎24-6220 本宮・高木
- 本宮第二地域包括支援センター ☎34-3344 青田・荒井・仁井田・岩根・関下
- 白沢地域包括支援センター ☎24-5131 和田・糠沢・白岩・長屋・稻沢・松沢
- ※上記につながりにくい場合
- 本宮市保健福祉部高齢福祉課 ☎24-5204



当日は、地域包括支援センターの職員による相談コーナーもご用意しています。介護のこと・体のこと・日常生活への心配等---。どのようなことでも気軽にご相談ください。秘密厳守にて対応します。後日の訪問も可能です。