

脳を鍛える活動

# 世田谷区 認知症予防プログラム

## 参加者募集講演会

対象：65歳以上の区民の方

世田谷区認知症予防プログラムは、認知症発症の遅延や予防に効果的な「有酸素運動」(ウォーキング)と「頭を積極的に使う活動」(新しい料理のレシピを考える、旅行の計画をたてる、パソコンでミニコミ誌を作る、のいずれか)を組み合わせたプログラムです。

皆で楽しく、脳を鍛える活動を続けることで、認知症を予防しませんか。

日程	時間	会場(地図は裏面を参照)
① 平成31年 2月5日(火)		成城ホール 集会室 C・D (砧総合支所4階)
② 平成31年 2月12日(火)	9:30~ 11:30	三軒茶屋なあとホール オリオン (三軒茶屋分庁舎 5階)
③ 平成31年 2月15日(金)		烏山区民会館 集会室(烏山区民センター3階)

上記日程で認知症予防の講演とプログラムの説明、「脳の健康度テスト」(プログラム参加希望者は必須)を行います。①②③のいずれも同じ内容です。どうぞご参加ください。

お申し込みはお電話で

**1/1(火) 受付開始**

各回：先着60名

世田谷区お問い合わせセンター

**せたがやコール** 

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休



主催：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課  
運営受託：NPO認知症予防サポートセンター



【申し込みから認知症予防プログラム活動までの流れ】

楽しみながら  
長く続けて  
いきましょう。

参加者募集  
講演会

※脳の健康度  
テストの実施

参加  
申し込み

※右の3コースの  
中から1コースを  
選択

- ウォーキング + 旅行
- ウォーキング + 料理
- ウォーキング + パソコン

お申込み時に選択されたお好きな  
プログラムで活動します。  
ファシリテーターの支援のもと、  
ウォーキングと選択した知的活動  
でグループ活動を行います。  
(約6ヵ月)

活動の継続  
(自主活動)

① 2月5日(火) 成城6-2-1

成城ホール 集会室 C・D

(砧総合支所 4階)

小田急線 成城学園前駅北口 徒歩4分



② 2月12日(火) 太子堂2-16-7

三茶しゃれなあとホール オリオン

(三軒茶屋分行舎 5階)

東急世田谷線・東急田園都市線  
三軒茶屋駅 徒歩3分



③ 2月15日(金) 南烏山6-2-19

烏山区民会館 集会室

(烏山区民センター 3階)

京王線 千歳烏山駅北口 徒歩2分

