

認知症予防事業説明会

絵本読み聞かせ講座

計画力育成講座

脳力アップ元気教室

令和8年

申込不要

途中入場・退出可能

4月10日（金）午前10時から正午まで

場所：中小企業センター 3階 大会議室
（西品川1-28-3）

対象：区内在住の65歳以上の方とご家族や介護職の方



1部

午前10時～10時30分

講話「認知症予防の理解と実践」

※1部の講話は人数によって
入場制限する場合がございます。

2部

午前10時30分～正午

各予防事業の個別説明会

- ・絵本読み聞かせ講座
 - ・計画力育成講座
 - ・脳力アップ元気教室
- eスポーツ体験もできます！

申込は不要です。
当日直接会場にお越しください。

裏面も
あります



※絵本読み聞かせ講座（前期）・脳力アップ元気教室（1期）の参加者募集
案内は4/1号広報紙に掲載予定です。
※本説明会に参加できなかった場合でも、各講座へのお申込みは可能です。

【問合せ】

品川区高齢者地域支援課認知症施策推進係

TEL:03-5742-6042 FAX:03-5742-6882

くるみちゃんLINEスタンプ
作成しました！





認知症予防事業

絵本読み聞かせ講座

区HP



絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び、実践発表を行います。知的活動と社会参加を通じた認知機能低下の予防を目的とする講座です。

計画力育成講座

区HP



効果的なウォーキングの方法の紹介や、グループで日帰り旅行を計画、実践を通じて脳を活性化する認知機能低下の予防を目的とする講座です。

脳力アップ元気教室

区HP



① 学習コース

簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と、脳活性化エクササイズなどの軽い体操を組み合わせを行い、認知機能の低下を予防します。

② 運動コース

認知機能の低下予防に役立つ有酸素運動などを行い、自宅での運動習慣を身に付けます。

③ eスポーツコース

4つのボタンを使い、どなたでも楽しめるコンピューターゲームです。脳を活性化させるとともに、対戦等による参加者同士の交流を行います。