

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

途中入場、退出可能

日時 令和7年 **4.7** 月 午後1時から3時30分

場所 **区役所第三庁舎
6階講堂**



タイムスケジュール

午後1時00分～講話「認知症予防の理解と実践」

午後1時50分～絵本読み聞かせ講座

午後2時20分～計画力育成講座

午後2時40分～脳力アップ元気教室

説明会終了後、eスポーツ体験実施

内容

絵本読み聞かせ講座

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

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

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て行い、認知機能の低下を予防します。



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。



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。



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。

下記あてに電話もしくは
電子申請サイトより
お申込みください

【問合せ】

品川区高齢者地域支援課認知症施策推進係

TEL:03-5742-6802 FAX:03-5742-6882

