

認知症予防講座

地域の介護サポーターになろう

全3回

認知症やその予防方法について、
運動機能の測定や体操を交えて学びましょう。

講師

健康科学部 静岡理学療法学科
准教授 塚本敏也

持ち物

- ・飲み物
- ・汗拭き用のタオル
- ・動きやすい服装
- ・運動靴（室内用）

第1回 11月7日(木)

14:00-16:00

認知症について知る

第2回 11月14日(木)

14:00-16:00

認知症発症のリスク因子と
運動不足について

第3回 11月21日(木)

14:00-16:00

認知症予防のために

会場 興津生涯学習交流館（静岡市清水区興津本町829番地）

受講料 無料

申込方法 お電話にて興津生涯学習交流館へお申込みください。

054-369-1111

令和6年10月7日(月)
11:00より受付開始。

定員 18歳以上30名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ先 興津生涯学習交流館

〒424-0205 静岡市清水区興津本町829番地 TEL 054-369-1111

認知症予防講座 地域の介護サポーターになろう 全3回

講師 健康科学部 静岡理学療法学科 准教授 塚本敏也

〈第1回〉認知症について知る

11月7日(木)
14:00 ~ 16:00

認知症にならないことが非常に重要となります。認知症の症状や経過について知り、認知症予防の重要性を学びましょう。
また、「認知症ってなんだろう?いま知っている認知症のイメージについて」をテーマにグループディスカッションによる意見交換を行います。

〈第2回〉認知症発症のリスク因子と運動不足について

11月14日(木)
14:00 ~ 16:00

運動不足は認知症発症のリスク(危険性を高める)になります。身体の変化や運動機能を理解し、認知症予防に繋げましょう。フレイル、サルコペニアにも触れながら、簡単な運動機能(起立、バランスなど)を測定してみましょう。

〈第3回〉認知症予防のために

11月21日(木)
14:00 ~ 16:00

認知症予防のための運動について理解を深め、実際に認知症予防体操や運動を体験してみましょう。
また、認知症予防や健康寿命延伸に向けた対策について、意見交換を行います。

持ち物

(受講者の方は右記を持参してください)

飲み物、汗拭き用のタオル、動きやすい服装、運動靴(室内用)
※講座では、簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
※運動時の転倒を防ぐため、スリッパではなく運動靴をお持ちください。

申込方法 ※お電話にて興津生涯学習交流館までお申込みください。

電話申込

054-369-1111 (興津生涯学習交流館)

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

令和6年10月7日(月)
11:00より受付開始。

会場案内図

興津生涯学習交流館

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会

〒424-0205 静岡市清水区興津本町 829 番地

TEL. 054-369-1111

URL

<https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

- JR清水駅西口より 1番のりば
三保山の手線(但沼車庫前行)「興津不動前」下車 徒歩約3分
- JR興津駅より 1番のりば
三保山の手線・清水駅方面「興津不動前」下車 徒歩約3分

電車

JR興津駅より 徒歩約10分

