

いきいき 健康シニアを目指そう！

平成30年度

# 認知症予防教室



日時		内容	
1	平成30年 10月31日(水) 13:30-16:00		・メディカルチェック、栄養、体力チェック 〔血液検査、身体測定、尿検査、骨密度検査、 握力、持久力 等〕
2	平成30年 11月7日(水) 13:30-15:30		・認知症を予防するための講話 ・検査結果の説明
3	平成30年 11月15日(木) 13:30-15:30		・認知症予防とお口の健康について ・認知症を予防するための食事について
4	平成30年 11月30日(金) 13:30-15:30		・認知症を予防するための運動を体験しよう！
5	平成30年 12月14日(金) 13:30-15:30		・郡山市の認知症施策 ～住みなれた郡山で元気に過ごすために～

## 対象

60歳以上の郡山市民 15名（先着順）初回者優先

※すでに認知症や物忘れ等で経過を見ている方、治療を受けている方は対象外となります

## 参加費

3,000円

## 申し込み(要予約)

平成30年10月1日(月) 8:30～



主催・問い合わせ・申し込み

まるごとけんこう財団 (郡山市保健所内)

(公財) 郡山市健康振興財団



024-924-2911