

はじめましょう介護予防！

介護の必要な状態にならず自分らしい生活を送れるよう、生涯元気でいきいきと暮らせるように心身の低下を予防しよう

岐阜市のまめでくらそまいか事業へ参加しませんか？

～まめかな！元気脳教室～



【対象となる人】まめくらシルバーとなられた人

65歳以上の要介護、要支援認定を受けていない人で、まめくら健診（生活機能評価）を医療機関で受診し、医師の診察の結果「生活機能の低下あり」と確認された人。

【期 間】 週1回（全12回）3か月間

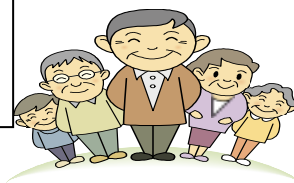
【教室の時間】 約2時間～約3時間

【内 容】 小グループで認知症について正しく知り、認知症予防に効果があると言われている「頭を使うゲーム」や「運動」をしながら生活習慣を見直してみませんか。脳を使う生活を心がけて認知症を予防しましょう。



運動や散歩で体を動かそう！

みんなで  音楽を楽しみましょう！



仲間と楽しくおしゃべりをしよう！

計算や漢字、日記を書くことや手先を使う折り紙で頭を使おう！



認知症とはどんな病気？正しく知ろう！

平成21年度教室の様子

【場 所】 委託デイサービスセンター等

会場まで、各施設の送迎車を利用できます。
（一部送迎できない地域もあります。）

【参 加 費】 無料

【問い合わせ】 お住まいの担当地区の地域包括支援センター

岐阜市介護保険課 介護予防グループ

電話 265-4141 内線 2462、2464