



# 認知症に強い脳をつくる ウォーキングのすすめ

～1日30分の早歩きをめざしましょう～

この講座は、ウォーキングの習慣化によって認知症の発症を遅らせることを目指すプログラムです。5回のプログラムでウォーキングの習慣化のための知識や方法を学び、実際に体験してみることが出来るようになっていきます。また、プログラムを終了した後も、グループの仲間と活動を継続することを目指す内容になっています。

## 事前講演

2017年4月17日(月) 9:30 ～ 12:00(9:15受付開始)

- ①事前講演：「認知症に強い脳を作ろう」
- ②脳の健康度チェック(ファイブコグ検査)

**\* 下記の5日間プログラムに参加される方は  
脳の健康度チェック(ファイブコグ検査)を行います**

講師：NPO認知症予防サポートセンター／参加費：110円(資料代・保険代)

場所：  
小山市民センター  
第1会議室

## 5日間プログラム

- 第1回 4月24日(月)脳の健康度チェックの結果／認知症予防の効果について  
※この日は、9:30～12:00までの予定です。
- 第2回 5月 1日(月)ウォーキングの計測をしましょう。
- 第3回 5月 8日(月)早歩きの体験をしてみましょう。
- 第4回 5月15日(月)ウォーキングイベントを実施しましょう。
- 第5回 5月22日(月)今後の活動について考えてみましょう。

☆6カ月後の10月23日(月)に事後ファイブコグ(脳の健康度チェック)を行います☆

時間：10:00～12:00(9:30受付開始)

場所：小山市民センター 第1会議室

対象者：\* 町田市内在住の概ね65歳以上

\* 事前講演より全日程参加できる方

\* 過去このプログラムに1度も参加したことのない方

定員：15名／参加費：850円(資料代・保険代)

持ち物：筆記用具・介護予防手帳・飲み物

事前講演に  
ご参加ください

申し込み先

町田市堺第2高齢者支援センター

042-797-0200

締切は4月10日(月)です。

