

# 「認知症予防教室」に参加しませんか

## ★認知症予防教室

ハガキまたは下記認知症予防講演会の会場で申し込み

時・場・内右表のとおり区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がなく、介護保険の認定を受けていない方定各24名（抽選）**費**無料（別途教食材費1000～2500円。交通費等実費負担あり）**申込**ハガキ（15面記入例参照）に希望の教室番号と教室名（第2希望まで）も書いて、7月31日（必着）までに荻窪保健センター認知症予防担当（〒167-0051荻窪5-20-1）へ**問**荻窪保健センター**☎**3391-0015**抽**抽選結果は8月上旬に送付。長寿応援対象事業

## ★認知症予防講演会

### あなたならどうする？ 今日から始める認知症予防

認知症予防のための生活習慣についてお話しします。上記「認知症予防教室」の紹介もします。

時 7月28日（火）午前10時～正午 場 西荻地域区民センター（桃井4-3-2）**師**IBCコミュニケーションズ・風間弘美**対**区内在住で65歳以上の方**定**300名（先着順）**費**無料**申込**当日、直接会場へ**問**荻窪保健センター**☎**3391-0015

そのほか、ウォーキングの継続のために「公園から歩く会」「始めたいひとのウォーキング講座」を開催しています。日程・会場などはお問い合わせください。

この教室は認知症の予防のために、ウォーキングや脳を鍛える活動を生活の中で習慣化するお手伝いをします。教室終了後も継続して活動するグループづくりを目指しています（認知症予防に関することは1面参照）。

### 〈認知症予防教室〉

教室番号	教室名	内容	会場	日程 (各計15回)	
1	お江戸の歴史をウォーキング	江戸文化の専門家や落語家の方々に江戸の庶民の話を聞くと、江戸の史跡の見方が変わります。その上で、自分で調べて、仲間と計画を立てて現地に行きます。2回の現地探訪でそれぞれ1万歩以上歩きます。	杉並保健所4階（荻窪5-20-1）ほか	9月1日～12月22日の毎週火曜日、午後（9月22日、11月3日は除く）	
2	読み聞かせ入門～ウォーキングをともに楽しもう	絵本を選び、声を出して仲間と読み合おうと、作者の意図が新しく発見できます。本の持ち方から発声までを練習し、どんな声でどのように読んだら聞いている子供に気持ちが伝わるかを考えます。	ゆうゆう荻窪東館（荻窪4-23-12）ほか	9月2日～12月16日の毎週水曜日、午前（9月23日は除く）	
3-午前	脳も体も健康！パソコン&ウォーキング	基本的な操作を練習し、写真やいろいろな素材を組み合わせるミニコミ誌を作ります。自分で考え、仲間と相談し、教え合うことで勉強していきます。	杉並保健所4階（荻窪5-20-1）ほか	9月3日～12月10日の毎週木曜日	午前
3-午後					午後
4	仲間とつくりおとこの台所&ウォーキング（男性限定）	料理経験の少ない方が対象です。基本的な調理技術を練習した後は、仲間と献立づくり、買い物、調理、そして会食をします。教えてもらうのではなく、自分で考え、仲間と相談しながら調理する教室です。	阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）ほか	9月2日～12月16日の毎週水曜日、午前（9月23日は除く）	
5	歩いて学んで耕して	専門家に庭造りの話を聞いたり、区内の庭園をウォーキングしたりします。仲間と花壇の日当たり、季節、レイアウトを考えたり、除草、土入れ、植え込みと体を動かす作業もあります。大変ですが、春がとても楽しみになります。	老人保健施設シーダ・ウォーク（桃井3-4-9）ほか	9月4日～12月11日の毎週金曜日、午前	

（発行日）毎月1日、11日、21日

**広報 すぎなみ**

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ●編集/広報課 ●発行/杉並区  
区の代表電話は **3312-2111** FAX 3312-9911（広報課直通）  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

