

「認知症予防教室」に参加しませんか

時・場・内 下表のとおり 対 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定 各26名（①のみ30名）/いずれも抽選 申 ハガキ（15面記入例。希望の教室は第2希望まで）で、7月31日（必着）までに荻窪保健センター（〒167-0051荻窪5-20-1） 問 同センター ☎3391-0015 他 抽選結果は8月中旬に送付。長寿応援対象事業

（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6日～12月13日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分ほか	
②	読み聞かせ入門～ウォーキングをともに楽しもう	深く味わいのある絵本は、親から子へさらに孫へと読み継がれていきます。絵本の選び方から発声の仕方など仲間と共に楽しく学んでいきます。紙芝居や手遊びなどを通して、豊かな表現力も身に付きます。	ゆうゆう荻窪東館（荻窪4-23-12）ほか	9月7日～12月21日の水曜日、午前10時～正午（11月23日を除く）	
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たら、写真やいろいろな素材を組み合わせてミニコミ誌を作ります。一般のパソコン教室と違って、自分で考え、仲間と相談し教え合い、ウォーキングも楽しんで、勉強しながら脳も体も健康にします。	杉並保健所4階（荻窪5-20-1）ほか	9月1日～12月22日の木曜日、午前10時～午後0時30分（9月22日、11月3日を除く）	午前
③-午後				9月1日～12月22日の木曜日、午後1時30分～4時（9月22日、11月3日を除く）	午後
④	仲間とつくろうおとこの台所&ウォーキング（男性限定）	料理経験の少ない方が、基本的な調理技術を練習したあとは、仲間で作立づくり、買い物、調理、そして会食です。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。	杉並保健所4階（荻窪5-20-1）ほか	9月7日～12月21日の水曜日、午前9時30分～正午ほか（11月23日を除く）	
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9日～12月16日の毎週金曜日、午前10時～正午ほか	

凡例

時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費（記載のないものは無料）
 申=申し込み（記載のないものは直接会場へ） 問=問い合わせ 他=その他 【記号】 区=Eメールアドレス 画=ホームページアドレス