

認知症予防教室 仲間と一緒に認知症予防をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動と脳を鍛える活動を習慣化することは、認知症の発症率低下や発症を遅らせる効果があります。楽しみながら認知症を予防しませんか。

開催 下表のとおり 区内内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要が

ない方 各24名(抽選) 費1000～2500円(別途教食料費、交通費)
 用ハガキ(12面記入例。教室は第2希望まで)で、8月7日(必着)までに荻窪保健センター認知症予防教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1) 同センター ☎3391-0015 抽選結果は8月中旬に送付。長寿応援対象事業

| 教室番号 | 教室名 | 内容 | 会場 | 日程(各計15回) |
|------|-----------------------------|--|----------------------------|--|
| 1 | 歩いて 学んで 耕して | 専門家に庭造りの話を聞いたり、都内の庭園・屋上庭園の散策などをします。素敵な花壇も作ります | 老人保健施設 シーダウオーク (桃井3-4-9)ほか | 9月1日～12月15日の金曜日、午前10時～正午(11月3日は除く) |
| 2 | 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。その上で現地探訪をして、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5日～12月12日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分 |
| 3 | 仲間とつくろう おとこの台所&ウォーキング(男性限定) | 料理教室と違い、班に分かれて献立を考えるとところから始め、レシピの検討、買い物をして、料理を作ります | 杉並保健所4階ほか | 9月6日～12月13日の毎週水曜日、午前9時30分～正午 |
| 4 | 読み聞かせ入門～ウォーキングをともに楽しもう | 絵本の選び方から発声の仕方など、仲間とともに楽しく学んでいきます。また、期間中1回、近隣を1時間ほどウォーキングします | ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)ほか | 9月6日～12月13日の毎週水曜日、午前10時～正午 |
| 5 | 脳も体も健康! パソコン&ウォーキング | パソコンの基本的な操作を練習し、写真などの素材を組み合わせるミニコミ誌を作ります。6名程度のグループに分かれて行い、ウォーキングもします | 杉並保健所4階ほか | 9月7日～12月21日の木曜日、午前10時～午後0時30分(11月23日は除く) |
| 6 | | | | 9月7日～12月21日の木曜日、午後1時30分～4時(11月23日は除く) |

※外出・イベント等で、場所・時間帯が上記と異なる場合があります。