

# 2月もの忘れ教室

6階もの忘れセンターにて

- |            |                 |                             |
|------------|-----------------|-----------------------------|
| 3日<br>(月)  | 10:00～<br>11:00 | 活性化と転倒予防－運動療法の考え方－          |
| 7日<br>(金)  | 13:00～<br>14:00 | 音楽療法                        |
| 14日<br>(金) | 13:00～<br>14:00 | もの忘れの予防と治療                  |
| 19日<br>(水) | 13:00～<br>14:00 | 認知症の介護<br>－介護サービスを使いこなすために－ |
| 20日<br>(木) | 13:00～<br>14:00 | 認知症との付き合い方                  |



予約制です。お申込みは受付またはお電話で。

# もの忘れ教室のご案内

## 講義形式の教室

### ●もの忘れの予防と治療

医師が、日常的なもの忘れの予防方法について、また当センターで行われている治療について詳しく説明します

### ●認知症の介護

ソーシャルワーカーが介護保険とはなにか、またその申請方法、使える介護サービスについて分かりやすく説明します

### ●認知症との付き合い方

認知症認定看護師が、日常生活における認知症患者とその家族のかかわり方について、すぐに使えるアドバイスをします

## みなさんで体験してみませんか？

### ●音楽療法

季節感や馴染みのある音楽から会話をしたり、懐かしい歌を口ずさんだり、簡単な楽器に触れたりするなどの音楽活動を、認定音楽療法士が行います♪

### ●運動療法

太極拳や気功を体験してみませんか？運動は脳細胞を活性化させ、太極拳は認知症の進行を遅らせる効果があるとされます。また、認知症を進行させる恐れのある転倒骨折の予防にもなります

予約は0422-47-5511(もの忘れセンターまで)