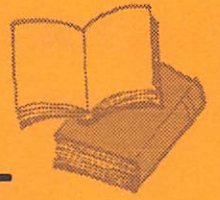


みんなで脳活しませんか！

認知症予防プログラムの



参加者を募集します

参加費無料

応募資格： 次のすべての要件を満たす方

65 歳以上の練馬区民。 ※介護保険で要介護認定を受けている方を除く
プログラムの実施会場まで自分で通える方。
プログラム終了後も引き続き主体的に参加者とグループ活動を行える方。
医師などから運動を止められていない方。

内容：「SNS 編」「運動編」「絵本読み聞かせ編」があります。
裏面をご覧ください。

プログラム参加者の声

- 仲間に教えることが自分自身の勉強にもなり良かった。
- 新しい仲間ができた。皆さんが熱心で刺激になりました。
- 絵本がこんなに奥深いものとは。興味の幅が広がりました。
- 結構、脳トレになりました。グループ活動もとても楽しかったです。

申込方法：

電話でお申込みください。3月中に詳しい資料と申込書をお送りします。
各コースの内容をご確認のうえ、期限までに申込書をご提出ください。
※受講者は、初めての方を優先のうえ抽選で決定します。

申込書配付部数： 100部（申込順）

電話受付期間： 3月11日（木）～3月19日（金）

申込・問合せ先：

練馬区 高齢社会対策課 介護予防係

☎03-5984-2094（直通）

8時30分～17時15分（土日祝を除く）



裏面もご覧ください。

SNS編（12回制）

会場 勤労福祉会館（大泉学園駅南口徒歩3分）

期間 令和3年5月20日～8月19日

毎週木曜日（7月22日、8月12日を除く）

【午前の部】10時～正午 【午後の部】13時30分～15時30分

内容 インターネット検索の方法やメンバー同士がLINEを使って情報交換する方法を身に付け、終了後は主体的にグループ活動を行います。

※LINEが使えるスマートフォン等をプログラムに持って来ることができ、ご自身でスマートフォン等を操作できる方が対象です。

（スマートフォン等の使い方の講座ではありません。）

定員 各コース10名

運動編（10回制）

会場 スポーツクラブ ルネサンス富士見台（富士見台駅北口徒歩1分）

期間 令和3年5月7日～6月25日、7月30日、8月27日

金曜日 10時～11時30分

内容 認知症予防に効果を期待される二つ以上の課題を同時に行うデュアルタスクトレーニングや有酸素運動をグループで行います。終了後もグループで自主活動の継続を目指します。

定員 15名

絵本読み聞かせ編（17回制）

会場 サンライフ練馬（中村橋駅北口徒歩3分）

期間 令和3年5月25日～9月21日

毎週火曜日（8月10日を除く） 14時～16時

内容 絵本の読み聞かせ技術を身に付け、終了後は自主グループ活動で子どもなどに読み聞かせを行うことを目指します。

定員 20名