



(令和5年9月13日発表)

大人気の認知症予防イベント（お試し版）を開催します

◆ アピールポイント	かけこまち七間町では、認知症予防・介護予防につながる定例イベントを毎月開催しています。中でも、人気の高い『音楽プログラム』『コグニサイズ』は、申込が多い人気講座です！ 9月のアルツハイマー月間特別イベントとして、初参加または直近2か月以上遠ざかっている方を対象に、お試し講座を実施します。
◆ 場 所	かけこまち七間町（葵区七間町5-8）
◆ 内容など	<p>1 初心者限定『音楽プログラム』 懐かしい歌を歌いながら、当時の出来事や気持ちを思い起こし、語り、自然に楽しく温かな気持ちや笑顔が生まれます。 「お腹から声を出すことも気持ちが良い」と好評です。</p> <p>【日 時】9月21日（木） （第1部）10:00～10:55 （第2部）11:15～12:10</p> <p>【定 員】各部 15名 まだ定員に空きがあります。</p> <p>2 初心者限定『コグニサイズ』 認知症予防のための運動です。声を出して数を数えながら、決められた数字の時に手拍子を打ったり、数を数えながら足踏みをして、決められたタイミングで足を横に踏み出したりという動きをします。 簡単なようで難しいですが、雰囲気は朗らかで満足度が高いです。</p> <p>【日 時】9月22日（金） （第1部）14:00～14:50 （第2部）15:00～15:50</p> <p>【定 員】各部 15名 まだ定員に空きがあります。</p> <p>詳細は、静岡市健康長寿・誰もが活躍のまち専用Webサイト「まるけあ」をご覧ください。 ・まるけあ URL https://marucare.net/topics/3160</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>音楽プログラム実施風景</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>コグニサイズ実施風景</p>  </div> </div>
◆ 申込方法等	かけこまち七間町へ電話申込・先着順・参加費無料

別紙資料 有・無
ぜひ告知と取材を
お願いします！

【問合せ】 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 担当 佐藤・石川
 電話 054-221-1623
 (かけこまち七間町：葵区七間町) 204-1541