

はつらつ脳活性化

無料
要申込み

サポーター養成講座

はつらつ脳活性化プロジェクト(認知症予防事業)では一緒に活動して下さるサポーターを募集します！

サポーターさんの
声をご紹介します！

ありがとうございます、
やっていて良かったなあと思
います。自分自身も活性化
していると思います。

お一人お一人の思い出の引き
出しを開けられるよう心がけて
います。



☆ 内容

日 時	内 容	講 師
8月29日(水)	開講式 認知症のことを学ぼう	医師 金本 元勝
9月 5日(水)	いきいき百歳体操 効果的な運動について	健康運動指導士 竹田 薫
9月12日(水)	いきいき百歳体操 歌って、笑って、はつらつと	音楽療法指導員 楠元 佐知子
9月19日(水)	いきいき百歳体操 コミュニケーションの基本と回想法	臨床心理士 篠田 美紀
9月26日(水)	いきいき百歳体操 脳機能を意識したレクリエーション	言語聴覚士 武縄 睦実
10月 3日(水)	いきいき百歳体操 おいしく、元気にはつらつと！	栄養士 山本 正子
10月10日(水)	いきいき百歳体操 グループ運営について	心理セラピスト 田村 雅幸
10月17日(水)	はつらつ脳活性化地域教室紹介 各団体の紹介	はつらつ脳活性化サポーター 健康推進協議会会員 等

* 毎回、ミニグループワークを実施し交流をはかります。

☆時間 各回 午前 10時～12時

☆場所 北区保健福祉センター 2階 健康増進室

☆対象者 区内在住で講座修了後、地域で継続した活動ができるおおむね70歳以下の方、
できるだけ全回出席できる方

☆申し込み・問い合わせ先 北区役所 保健福祉課 (地域保健活動) 06-6313-996

申し込み用紙

ふりがな 氏 名			
郵便番号・住所	〒	大阪市北区	
電話番号			
生年月日	昭和・平成	年	月 日