

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
9月5日(木) 13:30～15:30	開講式 認知症について学ぼう	医師 中西 亜紀
9月12日(木) 10:00～12:00	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19日(木) 10:00～12:00	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
9月26日(木) 10:00～12:00	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
10月3日(木) 10:00～12:00	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(木) 13:30～15:30	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(木) 10:00～12:00	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
10月24日(木) 10:00～12:00	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 健康づくり推進協議会会員 等

* 毎回、ミニグループワークを実施し交流をはかります。

☆場所 北区保健福祉センター 2階 健康増進室 ※9月5日のみ北区役所会議室402・403

☆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 健康グループ 健康相談チーム 06-6313-9968

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