

健康教室を開催します!

認知症予防について～コミュニケーションの大切さ～

「認知症」って高齢になると必ずなるものなのでしょうか?また、「認知症」を予防するにはどうすればいいのでしょうか?

今年度の健康教室は、昨年度好評だった「認知症」について引き続き学んでいきます。「認知症」は身近な病気であり、三原市高齢者福祉計画策定にかかるアンケートでも、63.6%の人が「認知症」にかかることに対して不安に思っていることが明らかになりました。

今回の健康教室では、「認知症」をどうすれば防ぐことができるかということを、体操や料理などを交えて学んでいきます。また、グループに分かれて、料理の試食をしながら、自由にコミュニケーションを楽しむ取組も行います。認知症予防について、みんなで楽しく学びましょう!

と き 令和7(2025)年2月27日(木)

10時00分～11時30分(受付9時30分から)

(希望者は9時30分から血圧が測れます!)

ところ 三原市人権文化センター 2階大会議室

内 容 (1) 講座 「認知症予防について～コミュニケーションの大切さ～」

講師: 高齢者相談センター大空 末国美鈴

(2) 運動 「いきいき百歳体操に取り組んでみよう」

～みんなで「いきいき百歳体操」をします～

(3) 施設紹介 高齢者相談センター 大空

(4) 食事の試食をしながら

グループに分かれて自由に楽しく
コミュニケーション!



定 員 40名(先着順、要申し込み(申込2月1日(土)～2月20日(木)))

申込み 電話・FAX・LOGO フォーム(右上の申込みフォーム)から



主 催 三原市人権文化センター(人権推進課)

協 力 長谷町内会、長谷女性会、高齢者相談センター大空

三原市食生活改善推進員協議会三原支部

問い合わせ及び 三原市人権文化センター(三原市長谷一丁目6番1号)

申し込み先 電話 0848-66-1111 FAX 0848-66-1112