

事業名	認知症予防教室
------------	----------------

(実施機関：港福社会館)

実施日(頻度)	毎週(火 or 水 or 木) 1回2時間受講 半年ごとに入れ替え
会場	港福社会館
対象者	市内在住の65歳以上の方。かつ、福社会館利用証をお持ちのかた。
定員	各コース8人
費用	無料
申込方法	来館にて本人が必要事項を記入

実施内容

住み慣れた地域で、いつまでも元気でいきいきと暮らすために認知症予防に効果がある様々なプログラムを行います。

【具体的な内容】

・回想法・コグニサイズ・レクリエーション・音楽療法・カードゲーム・脳トレ体操・ヨガ・己書・料理・粘土・手芸・藍染

