



## 第2回脳の健康チェックと 認知症予防教室



身体の健康と同じように、**脳の健康もチェック**しませんか？  
認知機能の状態を知り、**認知症予防の取組みを始めましょう。**

認知症予防教室では、**日々の生活に活かせる認知症予防に大切なポイント**を聞いたり、**脳と身体を活性化してくれる運動**を楽しく行います。

**日 時:**令和 8 年 1 月 9 日(金)

**コース A:**午前9時30分～午前11時30分

**コース B:**午後1時30分～午後 3 時30分

**場 所:**蒲郡市民会館2階 会議室1・2

**参加費:**無 料      **定 員:**各コース 14名

**対 象:**市内在住で、60歳以上80歳未満の方

要支援・要介護認定、認知症の診断を受けていない方。

(医師から運動制限の指示がある方は、申込時に伝えて下さい)

**持ち物:**読書用メガネ、補聴器(使用されている方のみ)

筆記用具、飲料水、動きやすい服装

**申 込:**受付は、11月 25 日からです。長寿課(TEL 66-1105)へ  
希望コース、氏名・電話番号、生年月日をお知らせ下さい。

QR コードからも



申込できます ⇒

お問合せ:

蒲郡市福祉部長寿課地域包括ケア推進室

TEL 66-1105

