



すずらん



認知症カフェとは

- ♥ 認知症カフェとは認知症の方ご本人や認知症の方を介護しているご家族、認知症について学びたい方、地域住民の方、介護や医療の専門職などどなたでも気軽に利用することができます。
- ♥ カフェという名のとおり、ゆったりとした雰囲気の中、誰もが参加できる場所として、お茶やコーヒー、ジュースを飲みながら、気軽に悩み相談や世間話ができるコミュニケーションの場として開催しています。
- ♥ 参加費は無料で、時間内であれば出入りは自由です。



申込み不要
当日参加 OK

認知症カフェ開催予定

開催日時：奇数月 第3木曜日

10:00~11:00

場所：浪岡総合保健福祉センター
機能回復訓練室

第2回	7/21(木)
第3回	9/15(木)
第4回	11/17(木)
第5回	1/19(木)
第6回	3/16(木)

◆日程は変更になる場合がございますので、お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。



※コグニサイズとは
頭を使いながら運動することです。

Lets'
コグニサイズ!

第2回 7/21(木)

◎身体を動かして 認知症を予防しよう!



身体を動かしながら、何かを考えることは脳の多くの機能を同時に使い、認知症の予防に大変良いとされています。運動を日常的に取り入れられるよう、自宅でできる簡単な体操を地域包括支援センター保健師と一緒にやってみませんか?

※ 新型コロナウイルス感染防止のため、来館の際には次のことにご協力とご理解をお願いします。

【①「ねつ(37.5℃以上)」「せき」「のどがいたい」「だるい」等の症状がある方は、入館をご遠慮ください。②マスクの着用をお願いします。③密を避けるため、座席の間隔を空けさせていただきます。】また、参加人数が多数となった場合には入場を制限する場合がございます。



青森市社会福祉協議会浪岡支部

青森市地域包括支援センター浪岡

TEL：0172-69-1117 担当：中山