

## 認知症予防講座（開催結果）

認知症予防の講話、そして認知症予防に効果的な「頭と身体を同時に動かす運動」をはじめ、コロナ禍においても自宅でもできる認知症予防方法を紹介しました。

### ～頭と身体を同時に動かす～

開催日時：令和4年11月7日（月）

13時15分～14時30分

開催場所：名東福祉会館

講師：シナプソロジー・リズムキネシス・

青竹ビクス インストラクター

松矢 実知子 氏

参加人数：16名（申込者数20名）

### 認知症予防講座 ～頭と身体を同時に動かす～

**認知症予防は日々の生活にあり！**

認知症予防の講話、そして認知機能の向上に効果的といわれている脳の活性化プログラム(頭と身体を同時に動かす)をはじめ、コロナ禍においても自宅でもできる予防方法をご紹介します。認知症に気付いてからではなく、いつまでも元気な脳を維持するために、一緒に認知症予防について学びましょう。

講師 松矢実知子さん  
(シナプソロジー・リズムキネシス・青竹ビクス インストラクター)

日時 令和4年11月7日（月）午後1時15分～2時30分  
場所 名東福祉会館 集會室  
対象 60歳以上の方  
定員 20名（予約制）  
申込 令和4年10月20日（木）  
～11月4日（金）  
電話またはファックスで  
名東福祉会館 ☎ 703-9282 FAX 704-8144  
名東区役所福祉課 ☎ 778-3009 FAX 774-2781  
※申込時に住所・氏名・連絡先をお伝えください。

☆新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスクの着用・入場時の検温などにご協力をお願いします。  
☆感染症などの状況により、定員枠の変更または中止する場合があります。

主催：名東福祉会館・名東区役所

### ◆アンケート結果（講座の内容について）

- |            |     |         |    |      |    |
|------------|-----|---------|----|------|----|
| ・良かった      | 12名 | ・やや良かった | 1名 |      |    |
| ・あまり良くなかった | 0名  | ・良くなかった | 0名 | ・無回答 | 3名 |

### （自由記載）

- ・パンなど炭水化物は取りすぎない、水分を十分にとるという話が参考になった。
- ・高齢者には柔軟体操がきつかった。

