

認知症予防講座

— 健康寿命を延ばすために

全3回

認知症やその予防方法について、
運動機能の測定や
体操を交えて学びましょう。

講師

塚本敏也

(健康科学部静岡理学療法学科 准教授)

持ち物

- 飲み物
- 汗拭き用のタオル
- 動きやすい服装
- 運動靴

第1回 9月26日(火)

14:00-15:30

認知症について知る

第2回 10月10日(火)

14:00-15:30

認知症発症のリスク因子と
運動不足について

第3回 10月24日(火)

14:00-15:30

認知症予防のために

会場 静岡市東部生涯学習センター (静岡市葵区千代田七丁目8-15)

受講料 無料

申込方法 お電話にて静岡市東部生涯学習センターまでお申し込みください

054-263-0338

令和5年8月29日(火)
14時00分より受付開始。

定員 18歳以上 20名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

認知症予防講座 全3回

—健康寿命を延ばすために

講師 健康科学部 准教授 塚本敏也

〈第1回〉認知症について知る

9月26日(火)
14:00~15:30

認知症にならないことが非常に重要となります。認知症の症状や経過について知り、認知症予防の重要性を学びましょう。

〈第2回〉認知症発症のリスク因子と運動不足について

10月10日(火)
14:00~15:30

運動不足は認知症発症のリスク(危険性を高める)になります。身体の変化や運動機能を理解し、認知症予防に繋げましょう。フレイル、サルコペニアにも触れながら、簡単な運動機能(起立、バランスなど)を測定してみましょう。

〈第3回〉認知症予防のために

10月24日(火)
14:00~15:30

認知症予防のための運動について理解を深め、実際に認知症予防体操や運動を体験してみましょう。

申込方法 ※お電話にて静岡市東部生涯学習センターまでお申し込みください。

電話申込

054-263-0338 (静岡市東部生涯学習センター)

令和5年8月29日(火)
14:00より受付開始。

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

会場案内図

静岡市東部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0803 静岡市葵区千代田七丁目 8-15

TEL. **054-263-0338**

URL <https://sgc.shizuokacity.jp/>

バス

JR静岡駅北口より 5番のりば
こども病院線「千代田七丁目東部体育館入口」下車 徒歩5分
新静岡より 3番のりば
こども病院線「千代田七丁目東部体育館入口」下車 徒歩5分

