

# 認知症カフェ図書館

共催：認知症サポーターを広める会

〈第4回〉

## フレイル予防・認知症予防はお口の健康から

年齢とともに心身が弱って、要介護となるリスクが高くなった状態のことを、フレイルといいます。噛むことは脳への刺激となり、フレイル予防や認知症予防にも繋がります。お口から始める健康習慣について、歯科医師会の方のお話を聞いてみませんか。

日時：11月9日(土) 14:00~16:00

場所：ユメニティのおがた会議室3

定員：20名 (参加無料)



申し込み：10月8日(火)~11月5日(火)

図書館カウンター および 電話で受け付けます。

直方市立図書館:0949-25-2240 FAX:0949-23-3902

キリトリ線

認知症カフェ 11/9

お名前	電話番号
<input type="text"/>	<input type="text"/>

受付番号:

受付日:

受付者名:

# 認知症カフェ図書館

\*\*\*令和6年度スケジュール\*\*\*

年間6回（奇数月）に開催しています。興味のある方は、お気軽にご参加ください。

月日	時間	対象	内容
5/11 (土)	14:00～16:00 <b>済</b>	一般	脳の若さを保つために (ファイブ・コグ検査)
7/13 (土)	14:00～16:00 <b>済</b>	一般	認知症サポーター養成講座
9/14 (土)	14:00～16:00 <b>済</b>	一般	薬局を起点にした在宅介護と 買い物支援について
11/9 (土)	14:00～16:00	一般	フレイル予防・認知症予防は お口の健康から
1/11 (土)	14:00～16:00	一般	認知症にならないために 気をつけたいこと
3/15 (土)	14:00～16:00	一般	認知症予防・手軽にできる 運動法 ～コグニサイズ～



開催場所:直方市立図書館

電話 0949(25)2240

FAX 0949(23)3902

共催:認知症サポーターを広める会