

のおがた
元気ポイント
事業

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6回〉

認知症予防・手軽にできる運動法 ～プレパサイズ～

プレパサイズとは、簡単な運動をしながら脳を活性化できるものです。
一緒に体験してみませんか？

日時：3月15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：2月21日(金)～3月11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 3/15

お名前	受付日：	受付者名：

受付番号：

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 済	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 済	一般	認知症サポーター養成講座
9/14 (土)	14:00～16:00 済	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 済	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 済	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 ～プレパサイズ～



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