

令和8年度 「 脳もからだも若返り教室 」



65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症とその予備軍といわれています。
 脳もからだと同様に使わないと益々衰えてしまいます。
 物忘れは予防できるの？その方法について楽しく学べる全 7 回の講座を
 開催します♪ 脳もからだも健康に過ごすために参加しませんか？

日 程	講 座 内 容	講 師
9/17 (木) もく	① 開講式 認知症って予防できるの？ 楽しく脳のトレーニング	行橋記念病院
10/7 (水) すい	② 地域包括支援センターを知っていますか？ ミュージックケアを体験してみよう！	地域包括支援センター 見立病院
10/15 (木) もく	③ 自分の体力を知ろう（体力測定） スクエアステップで脳もからだも若返り	高齢者支援係 行橋記念病院
10/30 (金) きん	④ ファイブコグテストにチャレンジ！ お口の健康が認知症予防に？	高齢者支援係 京都病院
11/12 (木) もく	⑤ お口の健康を保つための方法を学ぼう！ ファイブコグテスト結果説明	京都口腔管理推進室 高齢者支援係
11/25 (水) すい	⑥ 薬の困りごとどうしていますか？ 認知症予防につながる食事ってあるの？	京都薬剤師会 高齢者支援係
12/10 (木) もく	⑦ 転びにくい身体をつくろう！ 閉講式	京都病院

- ◆時 間 13 時 30 分～15 時
- ◆会 場 みやこ町文化交流センター 多目的ホール
(住所：みやこ町豊津 1 1 1 8 番地 2)
- ◆対 象 者 町内にお住まいの 60 歳以上のかた
- ◆定 員 20 名程度
- ◆申込み先 みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係 ☎ 32-2516

