

はっらっつ！開催！

参加費
無料

○全18回 木曜日

13:30～15:00（受付：13:00～）

令和7年	10月	30日			
	11月	6日	13日	20日	27日
	12月	4日	11日	18日	
令和8年	1月	8日	15日	22日	29日
	2月	5日	12日	19日	26日
	3月	5日	12日		



講師は
のぞみの丘ホスピタル
中津 智広先生 など

場 所

帷子地区センター(可見市東帷子1011)

内 容

認知症予防の講話、各専門職によるプチ講座
簡単な体操、コグニサイズ（脳トレ体操）等 ※プチ講座詳細は裏面へ

対 象

- ・認知症や物忘れが気になる方
- ・認知症予防に興味のある方
- ・ご家族で認知症の疑いがある方 など

※教室の始め(2,3回目)と終盤(16,17回目)に簡単な認知・身体機能の検査を行う為、継続して参加できる方を募集します。

定 員

30名程度 ※定員を超える場合は抽選。

申込方法

電話 もしくは 申込フォームから申込み
☎：62-1111

<申込フォーム>

<https://logoform.jp/f/DzmIn>

QRコードは(株)デンソーウェーブの
登録商標です。

申込締切

10月21日（火）

<申込み・問合せ先>

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（☎：62-1111）

共 催 ● 帷子地域包括支援センター 帷子連絡所



コグニサイズのお供に

認知症予防教室 はつらっつ プチ講座 スケジュール

2025年10月 ～ 2026年3月

木曜日 PM 13:30～15:00

帷子地区センター

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	10月	30 日	認知症予防とコグニサイズ	教室の目的でもある認知症予防とコグニサイズを説明します。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生
第2回	11月	6 日	転倒予防について	転倒すると認知症になる！？歩き方と認知症の関連性！？転倒しない意識をより強くしましょう。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤 千加良 先生
第3回		13 日	血圧に気を付けよう	血圧と認知症の関連性を学んでおきましょう。健康のバロメーターである血圧に目を向ける時間です。	デイケアみやび係長 看護師 小林 友美 先生
第4回		20 日	認知症を予防する生活習慣	認知症に良いとされる生活習慣。いくつできているか？今から意識しても遅くないですよ。	デイケアみやび係長 看護師 小林 友美 先生
第5回		27 日	認知症について学ぼう	認知症のことも知りましょう。不安ばかりでなく安心もしてください。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第6回	12月	4 日	嚥下体操とお口の大切さ	いつまでも楽しく食事を…嚥下、咀嚼に必要な運動や姿勢の大切さを伝えます。	デイケアみやび係長 看護師 小林 友美 先生
第7回		11 日	MCIとは？気づきの大切さ	認知症になりやすいMCI。医師の先生から気づきと踏み出す勇気をもらいましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第8回		18 日	認知症と糖尿病の関係性	認知症と糖尿病との関連性は？そもそも糖尿病ってどんな病気？生活習慣病を学ぶ機会です。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生
第9回	1月	8 日	暮らしの備えを考えよう	今後の人生、自分らしく暮らすために備えは必要です。備えのヒントをお伝えします。	サントピアみのかも 作業療法士
第10回		15 日	認知症予防に嗅覚が注目されている！？	認知症を予防するために、こんなポイントもあるんです！！感覚を刺激しましょう。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生
第11回		22 日	MCIに気付くには？～日常から見る認知機能～	認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 臨床心理士
第12回		29 日	血液データを学びましょう	血液検査でわかること。そこから気を付けること。専門職から聞いてみませんか？	のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 河村 幸代 先生
第13回	2月	5 日	薬について学びましょう	薬剤師の方から『くすり』に関して気を付けていくべきことを聞いてください。	のぞみの丘ホスピタル 薬剤師
第14回		12 日	認知症の方との関わり方～認知症看護視点から～	認知症の方を治療する病棟って？地域の方により理解を深めるために。是非、リアルな話を聞いてみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症治療病棟 看護師長 渡邊 博文 先生
第15回		19 日	脳について学びましょう	医師や理学療法士の講話にたくさん脳って言ってましたね…専門画像を使用して更に詳しく解説します。	のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井 雅之 先生
第16回		26 日	老いることへの不安を解消！	老いに伴う様々な変化に、上手く対応していく方法をご紹介します。(身体機能維持・認知症防止や付合い方)	老健サントピアみのかも 看護・介護職 統括所長 丸山 千穂子 先生
第17回	3月	5 日	皆さんで地域に元気を	可児市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	可児市高齢福祉課
第18回		12 日	認知症予防のまとめ	教室の成果の報告と認知症予防の最前線をお話します。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(16回目・17回目)に、簡単な計測をおこないます。