

# いつまでもいきいき暮らすために

## 平成28年度 認知症予防教室案内（認知症予防ネット神戸主催）

### ●脳いきいきクラブ

毎月第3水曜日 10時～12時 春クラス4月～9月 秋クラス10月～3月 於：野の花サロン  
認知症予防につながる生活習慣を身につける、「脳いきいき5か条」を使った認知症予防教室です。  
月1回の集まりと、日々の5か条カレンダー付けで自然と予防が身につきます。

### ●認知症予防カフェ

「御影いきいきクラブ」毎月第2木曜日 14時～16時 於：御影北地域福祉センター  
「住吉いきいきクラブ」毎月第2土曜日 10時～12時 於：野の花サロン  
認知症予防教室 脳いきいきクラブの卒業生が中心となり、また新たなメンバーも迎えてみんなで  
認知症予防に取り組んでいます。

### ●歩こう会

毎月第1木曜日 10時～11時 JR住吉駅周辺  
住吉駅周辺をおしゃべりしながら近辺の名所などを訪ねます。住み慣れた街を違った方向から見ると  
新しい発見や感動が脳を刺激してくれます。

### ●ステップアップエクササイズ

毎月第4水曜日 10時～12時 於：野の花サロン（10月より曜日、会場が変更になります）  
認知症予防に有酸素運動の有効性が示されていますが、一人では続けることを苦手と感じている  
皆さんと有酸素運動にプラスして二重課題（ジュアルタスク）やシナプソロジーを取り入れて、  
楽しくワイワイと認知症予防に取り組みます。

## 平成28年度 第7期 役員及び委員会体制

### 役員

理事長 伊藤米美  
理事 稲波悦子 後藤貞子 細谷禮三 前田博子 松井左知子  
藪田恵（新任）  
監事 細川博之  
大永順一（新任）

### 委員会

組織委員会 委員長 稲波悦子（理事）  
委員 青木公一（会員）横山清（会員）峯口シズ子（会員）細川博之（監事）

経営委員会 委員長 村上次郎（会員）  
委員 前田博子（理事）細川博之（監事）大永順一（監事）朝倉宏和（賛助会員）

機関誌編集委員会 委員長 後藤貞子（理事）  
委員 松井左知子（理事）