

# 脳いきいきクラブ ご案内

## 参加して認知症予防に取り組もう

●●●●●●●● 認知症の研究で明らかになってきたことは ●●●●●●●●

- ・ 認知症の一番の危険因子は「年をとること」誰もがかかる可能性のある病気
- ・ 認知症になる数十年前から脳の中ではその変化が始まっていること
- ・ 認知症になりやすい生活習慣が明らかになってきたこと

### 「脳いきいきクラブ」とは

月1回「脳いきいきクラブ」に参加し、認知症についての学習や予防の取り組みを行います。  
元気なうちから、「脳いきいき」5か条を使って、地域みんなで認知症になりにくい生活習慣を身に付け、明るく自分らしい生活を送りましょう。

インストラクター：認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

伊藤 米美・看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士  
稲波 悦子・看護師・認知症予防専門士

日 時：2021年 毎月 第4 火曜日 午前10:00~12:00

6月22日 7月27日 8月24日

9月28日 10月26日（別途修了式有り 全6回）

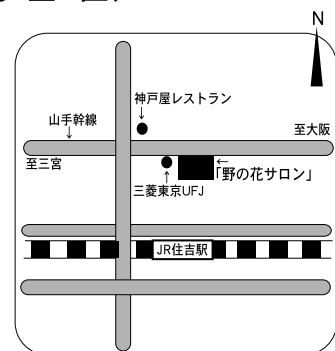
場 所：野の花サロン

参加費：4,500円（全6回） 学習資料等

定 員：16名（先着順）

\* 脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

主 催：認定NPO法人 認知症予防ネット神戸



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F

tel, fax 078-841-4982

e-mail: n\_yobounetkobe@yahoo.co.jp

http://npoyobounet-kobe.jimdo.com

連絡先  
事務局

### 参加申込書

氏名	年令	住所	電話/携帯	FAX

6月  
脳  
い  
き  
い  
き  
ク  
ラ  
ブ

郵送または、FAX、メール（上記参照）などでお申込みください。

\* ご記入いただいた個人情報については、本講座に関すること以外に利用することはありません。