

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 認知症って何？



月刊 すこやか

認知症を知ろう！

認知症？MCI??

最近「忘れっぽくなった」と感じたり、
家族や身近な人から物忘れを心配されることは
ありませんか？

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

5月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	13日(月) 20日(月) 27日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	25日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	7日(火)	認知症について学びましょう!
	21日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30 (2階集会室)	8日(水)	認知症について学びましょう!
	22日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	23日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~

認知症? 軽度認知障害(MCI)? 物忘れ?

物忘れが多くなってきた、以前できたことが時間がかかったり、
スムーズにできなくなった等、気になることはありませんか?
ご自身の状態を知り、早く気付くことが大切です!
まずは、認知症を「知る」ことから始めましょう!!

①中央の写真 ②右下の壁の亀裂 ③右上の案内板3列→4列
間違い探しの答え ④標識の矢印 ⑤左上の窓 ⑥左下の地面のタイル
⑦矢印の標識の左下の柱にタッピー

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)