

認知症予防を学んで

地域で活動

40～50代の方も
活躍しています！

認知症予防

推進員養成講座

参加費無料

認知症は、脳の機能を鍛えることで発症を遅らせる可能性があるといわれています。練馬区では、認知症や認知症予防に役立つ具体的な方法を学び、地域の皆さんに認知症予防の方法を自主的に広める活動を行う区民ボランティア「**認知症予防推進員**」が活動中です。

あなたも「認知症予防推進員」になって、認知症予防に役立つ方法を自主的に広める活動を“地域”で実践してみませんか！

日程

令和3年1月8日（金）～2月22日（月） 午前10時～正午
【不定期・8日制】

※日程詳細は、右表のとおり

会場

練馬区役所交流会場など
練馬区豊玉北6-12-1
練馬駅 徒歩7分

対象

練馬区民で講座の全日程に参加でき、受講後、認知症予防推進員として、自主的に活動を続ける意欲がある方

定員

50名（抽選）

申込

電話で下記の
高齢社会対策課介護予防係へ

締切

令和2年12月18日（金）

	日程・会場	内容
第1回	1月8日（金） 20階 交流会場	認知症の基本とその予防の原理を学ぼう
第2回	1月15日（金） 地下2階 多目的会議室	認知症予防の実践方法を知ろう
第3回	1月18日（月） 20階 交流会場	仲間と一緒に認知症予防のしかたを考えよう
第4回	2月1日（月） 地下2階 多目的会議室	認知症予防活動の企画を立てよう
第5回	2月5日（金） 20階 交流会場	街歩きをしよう
第6回	2月8日（月） 地下2階 多目的会議室	認知症予防活動のリスクを考えよう
第7回	2月15日（月） 地下2階 多目的会議室	活動中の認知症予防推進員と交流しよう
第8回	2月22日（月） 地下2階 多目的会議室	認知症予防の活動企画をグループ発表しよう

問合せ・申込み

練馬区高齢社会対策課介護予防係
TEL 03-5984-2094

講師：NPO認知症予防サポートセンター 多賀 努氏ほか
※内容は変更になる場合があります
※グループワークが中心です
※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止します