

認知症について学びたい！

週に1回どこかに出かけたい！

認知症予防って何をしたらいいの？



誰かと一緒に楽しく運動がしたい！

## 認知症予防教室に参加してみませんか？

認知症についての講義や脳トレ、コグニサイズ、百歳体操など、認知症予防のための身体づくり、生活上でのポイントを学びます。  
住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らし続けるため「認知症予防教室」に是非ご参加ください！

～対象～

おおむね65歳以上の市内在住の人（医師等から運動制限を受けていない人）

～持参物～

動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

～定員～

約20名（申し込み順） 原則12回受講できる人

**※事前にお申し込みが必要です。**

**参加費  
無料**



～令和7年度スケジュール～

※詳細は裏面のカレンダーをご参照ください。

【第一期】中央地区

期間：5月上旬～7月下旬

場所：ほしらんどくだまつ

委託先：ルネサンス徳山

【第三期】米川地区

期間：9月上旬～12月上旬

場所：米川公民館

委託先：ルネサンス徳山

【第二期】久保地区

期間：7月上旬～9月下旬

場所：東陽コミュニティーセンター

委託先：はびね周南

【第四期】花岡地区

期間：11月上旬～1月下旬

場所：花岡公民館

委託先：はびね周南

●申し込みは各教室開催日の約1か月前から受け付けています。



【申し込み・問い合わせ】

下松市高齢福祉課長寿支援係（0833）45-1837



# 令和7年度 認知症予防教室予定表

中央地区… ■ 久保地区… ■ 米川地区… ■ 花岡地区… ■

※ □ …… 認知症サポーター養成講座

<p><b>4月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<p><b>5月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p><b>6月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																										
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
		1	2	3	4	5																																																																																																																																															
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																															
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																															
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																															
27	28	29	30																																																																																																																																																		
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
				1	2	3																																																																																																																																															
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																															
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																															
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																															
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																															
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																															
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																															
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																															
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																															
29	30																																																																																																																																																				
<p><b>7月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<p><b>8月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p><b>9月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
		1	2	3	4	5																																																																																																																																															
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																															
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																															
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																															
27	28	29	30	31																																																																																																																																																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
					1	2																																																																																																																																															
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																															
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																															
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																															
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																															
31																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
		1	2	3	4	5																																																																																																																																															
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																															
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																															
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																															
27	28	29	30																																																																																																																																																		
<p><b>10月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p><b>11月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<p><b>12月</b> 2025</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
				1	2	3																																																																																																																																															
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																															
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																															
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																															
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																															
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
						1																																																																																																																																															
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																															
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																															
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																															
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																															
30																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
		1	2	3	4	5																																																																																																																																															
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																															
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																															
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																															
27	28	29	30	31																																																																																																																																																	
<p><b>1月</b> 2026</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p><b>2月</b> 2026</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p><b>3月</b> 2026</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
						1																																																																																																																																															
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																															
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																															
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																															
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																															
30	31																																																																																																																																																				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																															
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																															
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																															
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																															
29	30	31																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																															
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																															
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																															
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																															
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																															
29	30	31																																																																																																																																																			

開催時間：10：00～11：30（内容により 12：00）