

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

～お申し込み方法～

長寿支援係（0833-45-1837）へ電話またはオンライン申請

こちら→



**参加費  
無料**

●申し込みは各教室開催日の前月の広報発行日から受け付けています。

～令和8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1期】

期間：5月中旬～7月下旬

毎週水曜日 10：00～11：30

場所：花岡公民館 視聴覚室

委託先：ルネサンス徳山

【第2期】

期間：9月上旬～12月上旬

毎週金曜日 13：30～15：00

場所：ほしらんどくだまつ

委託先：はぴね周南

【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8年度 認知症予防教室予定表

第1期…



第2期…



※



・・・認知症サポーター養成講座

## 26年4月

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		

## 26年5月

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						

## 26年6月

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		

## 26年7月

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	

## 26年8月

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					

## 26年9月

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		

## 26年10月

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

## 26年11月

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					

## 26年12月

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	

## 27年1月

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

## 27年2月

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				

## 27年3月

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

花岡 10:00~11:30 (内容により 12:00)

中央 13:30~15:00