

認知症でも「大丈夫!」

住み慣れた我が家で暮らすために

～「予防」と「共生」の実現を目指して～

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気で、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は誰にでも起こりうる身近な「脳の病気」です。認知症と共に生きるために、「予防」と「共生」を取り入れた生活や地域づくりを始めましょう。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事業を中止する場合があります。

予防 認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることを目指します。

共生 認知症の人も家族も地域の人も共に生きることを目指します。



予防 介護予防事業で認知症を予防しましょう

認知症の原因の多くは加齢によるものですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加により認知症の発症や進行を遅らせることができます。

下半期(10月～3月)の介護予防事業 ※参加していただくには、事前申込みが必要です。

■貯筋くらぶ：体を動かし、体力づくりをします。

場所	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
福社会館	10:00～ 11:00	14日 (水)	28日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	10日 (水)	24日 (水)	10日 (水)	24日 (水)
笠松中央 公民館	14:00～ 15:00	14日 (水)	28日 (水)	11日 (水)	25日 (水)	9日 (水)	23日 (水)	13日 (水)	27日 (水)	10日 (水)	24日 (水)	10日 (水)	24日 (水)
福祉健康 センター	9:30～ 10:30	7日 (水)	21日 (水)	4日 (木)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	3日 (水)	17日 (水)	3日 (水)	17日 (水)
松枝 公民館	14:00～ 15:00	7日 (水)	21日 (水)	4日 (水)	18日 (水)	2日 (水)	16日 (水)	6日 (水)	20日 (水)	3日 (水)		3日 (水)	17日 (水)
総合会館	13:30～ 14:30	1日 (木)	15日 (木)	5日 (木)	19日 (木)	3日 (木)	17日 (木)	7日 (木)	21日 (木)	4日 (木)	18日 (木)	4日 (木)	18日 (木)
持ち物	マスク、タオル、水分補給のための飲み物、ふれあい手帳(お持ちの方)、上靴(総合会館)												
参加料	無料(月あたり1人1会場1回の参加)							対象者		65歳以上の方			
問合先	健康介護課 ☎388-7171												

■ふれあいひろば：音楽や、レクリエーションで脳の活性化を促します。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康 センター	13:30～ 14:55	2日(金)	6日(金)	4日(金)	8日(金)	5日(金)	5日(金)
		16日(金)	20日(金)	18日(金)	22日(金)	19日(金)	19日(金)
福社会館	10:00～ 11:25	22日(木)	26日(木)	24日(木)	28日(木)	25日(木)	25日(木)
持ち物	マスク、水分補給のための飲み物、ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加料	100円(月あたり1人1会場1回の参加)				対象者		65歳以上の方
問合先	笠松町地域包括支援センター(福祉健康センター内) ☎388-7133						