

# 認知症予防プログラムセットメニュー受講申込書

- ★無料で出前しますが、一部材料費のかかるものもあります。
- ★日程調整により希望日を変更していただく場合もあります。
- ★講座が円滑に実施できるよう講師と代表者で直接打ち合わせをする場合があるため、代表者の連絡先を講師にお伝えさせていただきます。

申込日	年	月	日
-----	---	---	---

↓ この中から1つ以上選んでください		希望に○ ↓	希望開催日	備考
基本メニュー	① <b>もっと知ろう認知症</b> (地域包括支援センター職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	② <b>しっかり食べて低栄養予防</b> (健康推進課職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	③ <b>まだ間に合う!いまから始めよう介護予防</b> (地域包括支援センター職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	④ <b>あたまイキイキ音読教室</b> (図書館職員) ※火～金の平日のみ可 午後2時～午後4時 1回30分～1時間		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	

↓ 基本メニューに追加して1つ以上選んでください		希望に○ ↓	希望開催日	備考
オプションメニュー	① <b>笑って楽しく認知症予防</b> (北栄デイサービスセンターあずま園職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	希望に○↓ ・ハンドケア ・笑いヨガ ・色×香り×喜び
	② <b>脳の健康チェック</b> (地域包括支援センター職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	③ <b>歌って楽しい認知症予防</b> ～音楽で心と体をリフレッシュ～ (ハワイ治療院職員)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	④ <b>レッツ!レクリエーション</b> (おとなほくえい塾講師)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	
	⑤ <b>レクリエーションを楽しもう</b> (おとなほくえい塾講師)		年 AM・PM 月 日( ) : ~ :	

希望日時に対応可能かどうか講師(または担当)と調整し、その結果をご連絡します。  
申込書提出後5日以内に連絡がない場合は、生涯学習課までお問合せください。

申込者	団体等の名称			
	代表者	住所:北栄町	氏名:	
	開催場所	講座によって場所が違う場合は各メニューの備考欄に記入してください	参加予定人数	人
	その他要望事項等			


**船上山少年自然の家指導員による出前活動もあります。**  
 ※出前活動費用500円が必要です。  
 ※参加者5人以上  
 ・カブラ(積み木)  
 ・木を使ったものづくり(要実費50～200円)  
 ・高齢者向けレクリエーション 等  
 詳しくは生涯学習課にお問い合わせください。

<small>生涯学習課印</small> 印番 図書館 健康推進課 健康センター 生涯学習課				

令和8年度

出前講座  
特別メニュー

# 認知症予防プログラム セットメニューのご案内



1度申込みば ラクラク年間計画♪

- ★このセットメニューは、認知症診断・予防の第一人者としてご活躍の  
日本認知症予防学会代表理事浦上克哉先生のオススのプログラムです。  
認知症予防は【目で見る、口で話す、耳で聞く】【運動、知的活動、コミュニケーション】  
【創造的活動】などが有効とされています。  
これらを取り入れたセットメニューをぜひご活用ください!!
- ★基本メニューとオプションメニューからそれぞれ1つ以上を選択してください。  
(いずれの講座も1時間程度です)

## ① 基本メニュー

まずこの中から1つ以上お選びください

- ①もっと知ろう認知症 (地域包括支援センター職員)
- ②しっかり食べて低栄養予防 (健康推進課職員)
- ③まだ間に合う! いまから始めよう介護予防 (地域包括支援センター職員)
- ④あたまイキイキ音読教室 (図書館職員)

※④は火~金の平日のみ可能

①、②、③は健康ポイント対象講座です。

健康  
ポイント



## ② オプションメニュー

基本メニューに追加して、受講したい講座を  
1つ以上お選びください

- ①笑って楽しく認知症予防 (北栄デイサービスセンターあずま園職員)
  - ・ハンドケア (手浴、マッサージ)
  - ・笑いヨガ
  - ・色×香り×喜び ※色と香りで脳を活性化させ、あわせて参加者の心を癒します。  
※上記3つのうち、時間等ご希望に応じて選んでいただけます。
- ②脳の健康チェック (地域包括支援センター職員)
- ③歌って楽しい認知症予防~音楽で心と体をリフレッシュ~ (ハワイ治療院歌唱療法士)  
**new** ・心身のリラックス、記憶脳を活性化させる1番簡単な健康法で楽しく脳トレ
- ④レッツ!レクリエーション (おとなほくえい塾講師)
- ⑤レクリエーションを楽しもう (おとなほくえい塾講師)

★無料で出前しますが、一部材料費のかかるものもあります。



裏面の申込書に必要事項を記入して生涯学習課へお申込みください。  
詳しくは生涯学習課まで TEL 37-5871 FAX 37-3242

続けることが  
最大の予防!!

