

## ～令和7年度認知症予防事業～

認知症の予防には、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、知的活動、社会参加などが重要です。これらの習慣を継続的に行することで、認知機能の低下を遅らせ、認知症の発症を予防できる可能性があります。地域のみなさんと一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

開催場所：ふれあいセンターかがやき 2階 多目的室2

日 時：2月16日(月)・3月23日(月) 午後1時30分～午後3時00分

申し込み：2月分は2月5日(木) 10:00～・3月分は3月5日(木) 10:00～

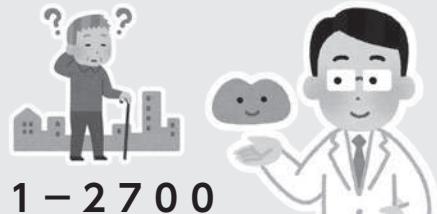
電話にて受付いたします。(先着30名)

持 ち 物：汗拭きタオル・水分補給用(水・麦茶等)・筆記用具

内 容：・認知症という病気について学ぶ

- ・リズムに合わせて簡単にでき毎日続けられる体操
- ・脳を活性化するトレーニング
- ・懐かしいメロディーにのってリラクゼーション

松伏町社会福祉協議会 048-991-2700



## 健康マージャンサロン「ふらっと」のご案内

健康マージャンとは「(お金を)賭けない、(お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない」をモットーに、初心者でも分かりやすく健康的に楽しめる活動です。

また、脳が活性化し、脳トレになるとともに、認知症予防効果が高いとも言われています。

### ふれあいセンターかがやきでの健康マージャン「ふらっと」

ふれあいセンターかがやきでの対象者は、マージャン経験無しの方に限定させていただきますので、予めご了承ください。

活動日 2月4日(水)・3月4日(水) 対象者 マージャン経験無しの方

各日13:00～16:00 申込方法 ※事前に電話でお申込みください。

活動場所 ふれあいセンターかがやき 申込期間 1月8日(木)・9日(金) 各日9:00～17:00

2階多目的室2 定員 40名(申込多数の場合は抽選)

参加費 1回300円 問合せ先 048-991-2700

### ふれあいセンターかがやきを健康マージャンルームとして開放します。

ふれあいセンターかがやきにてマージャンルームとマージャンセットの貸出を行います。

開放日 2月12日(木)・3月12日(木) 対象者 マージャン経験有りの方

各日13:00～16:00 申込方法 ※事前に電話でお申込みください。

活動場所 ふれあいセンターかがやき 申込期間 1月13日(火)・14日(水) 各日9:00～17:00

2階多目的室2 定員 32名(8卓。申込多数の場合は抽選)

参加費 1回200円 問合せ先 048-991-2700

注意事項 ※こちらの開放日には、ボランティアの参加・協力はございません。

※人数が足りない場合は、他の卓の方々と協力し合って交流してください。

### 緑の丘公園での健康マージャン「ふらっと」

緑の丘公園での対象者は、マージャン経験有りの方に限定させていただきますので、予めご了承ください。

活動日 2月26日(木)・3月19日(木) 申込方法 ※事前に電話でお申込みください。

各日13:00～16:00 申込期間 1月15日(木)～16日(金) 各日9:00～17:00

活動場所 緑の丘公園レクチャー室 定員 24名(申込多数の場合は抽選)

参加費 1回300円 問合せ先 048-991-2700

対象者 マージャン経験有りの方