



認知症予防

① バランスのある食生活を

バランスのある食生活をする
ことで、身体の基盤を作ることが
できます。1日3食バランスのとれた食事を
摂取しましょう。

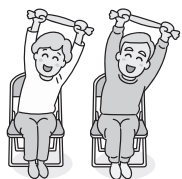
まだまだ暑さがあるため、水分補給
も忘れず行いましょう。



② 適度な運動を行いましょう

運動を行うことにより、脳が活性化
され認知症予防に繋がります。

激しい運動をする必要はなく、継続
して行うことが大切です。無理せず
行いましょう。



③ 社会参加をしましょう

認知症予防には、人とのつながりが
大切です。

家に閉じこもるのではなく、外へ出
て趣味を楽しむなど、積極的に人と
関わりましょう。



「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」

朝ご飯に何を食べたか思い出せないなど「体験の一部」
を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ご飯を食べ
たなど「体験全体」を忘れてしまう場合は、認知症に
よるもの忘れが疑われます。

認知症は早期発見、早期治療が重要です。気になる
ことがあれば、医療機関や地域包括支援センターに
相談しましょう。

垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング



と き	ところ
9月25日(水)	表佐地区まちづくりセンター
9月28日(土)	東地区まちづくりセンター
10月2日(水)	栗原地区まちづくりセンター
10月5日(土)	府中地区まちづくりセンター

▶対象／町内在住の65歳以上

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き	ところ
9月13日(金)	栗原地区まちづくりセンター
9月26日(木)	東地区まちづくりセンター
9月27日(金)	表佐地区まちづくりセンター
9月30日(月)	府中地区まちづくりセンター
9月2日(月)	宮代地区まちづくりセンター
9月4日(水)	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)
9月19日(木)	岩手地区まちづくりセンター

▶対象／町内在住の65歳以上

▶定員／1コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その
家族、地域のみなさんと交流しませんか。
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごし
ましょう。

▶と き／9月25日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211