

＼知ることからはじめよう、脳の健康。／



脳の健康度チェック会

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。
元気に自分らしい生活を送るために
体の健康と同じく「脳の健康」も大切です。
自分の脳の健康度を意識することに
遅すぎるとか早すぎるといことはありません。
脳の健康度をチェックしてみませんか？

認知症予防
ミニ講座
付きです

測定方法

タブレットを
タッチして
脳の健康状態
を測ります

測定時間は
約 15～30 分

トランプゲーム
感覚で簡単に
チェックするこ
とができます



開催日

令和 8 年
10 月 19 日(月)

※内容は各回すべて同じです

会 場

白沢公民館 第 1 研修室

対 象

市内在住で 65 歳以上の方

	受付時間	定員	内 容
1回目	10:00	8人	・脳の健康度チェック ・認知症予防講座 ※上記二つの内容で 1回あたり約 50 分 です
2回目	11:00	8人	
3回目	14:00	8人	
4回目	15:00	8人	

【問い合わせ・申し込み先】

本宮市白沢地域包括支援センター
本宮市 保健福祉部 高齢福祉課

☎0243-24-5131
☎0243-24-5204