

令和8年2月号

# 昭和福社会館だより



## らくらく体操

21日（土） 10時～11時30分

### 「はじめてのらくらく体操」

講師：健康運動指導士 横川珠姫 氏

楽しみながら、体操しましょう。（定員30名。受付開始：2月14日土）

## 防災

27日（金） 10時～12時

### 「防災食を学ぼう」 講師：なごや防災ボラネット 小塚 勝 氏

災害時の簡単な調理を学びます。※アレルギー対応はしておりません。

（定員12名。受付開始：2月20日金）

※材料費200円程度必要

## 映画会

19日（木） 13時30分～15時36分

### 「おとうと」（2010年）

東京郊外のとある商店街で薬局を営む吟子は、夫を早くに亡くし、女手ひとつで娘の小春を育てていた。監督：山田洋次／出演：吉永小百合、笑福亭鶴瓶 ほか  
（定員40名。受付開始：2月12日木）

※いずれも先着順受付。電話（8時45分～17時）でお申し込みください。

## 認知症予防事業 参加者募集！

◎申込期間：2月12日木～2月28日土

### 令和8年度前期 認知症予防教室

コグニサイズや様々なメニューを盛り込んだプログラムを実施して、元気な脳を維持することを目指します。

- ・期間：令和8年4月～9月
- ・日時：①火曜日 ②水曜日 ③木曜日  
10時～正午
- ・対象者：市内在住の65歳以上の方
- ・参加費：無料（材料費等は実費）
- ・定員：1クラス12名（抽選・新規優先）
- ・事務室窓口にてお申し込みください。

#### プログラムの内容（例）

##### 回想法

過去を語ることで認知機能の改善が期待できる  
プログラム



##### コグニサイズ

国立長寿医療研究センターで開発された運動  
プログラム



##### レクリエーション

認知症予防に効果的な  
プログラム



### 認知症予防リーダー養成講座

認知症予防に関する知識や手法を学び、地域の高齢者サロンや自主グループなどで活動していただきます。

- ・対象者：市内在住の60歳以上の方
- ・参加費：無料
- ・定員：5名（先着）
- ・来館又は電話でお申し込みください。

回	日程	内容
1	4月2日木	認知症予防リーダーとは
2	4月16日木	認知症の理解とサポート
3	4月23日木	地域で活動するための心得
4	4月30日木	実習
5	5月7日木	リーダー活動の実際

※ いずれも、13時30分～15時30分。

※ この講座は、上表に加え、回想法研修及びコグニサイズ研修を受講して、修了となります。

◎認知症予防リーダー養成講座は、

7月～8月、10月～11月にも

開催予定です。

