



令和 8 年 2 月号

昭和福祉会館だより



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：なごや防災ボランティア 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いません。

(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(土))

※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(土)～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(土)	認知症予防リーダーとは
2	4月16日(土)	認知症の理解とサポート
3	4月23日(土)	地域で活動するための心得
4	4月30日(土)	実習
5	5月7日(土)	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。

