三和クリニック まちかど健康教室
協力：　地域包括支援センター「中央東」
　　地域包括支援センター「中央西」

「認知症」にならないために知っておきたいこと

開催日時：令和8年1月22日(木)
午後1時～2時
会　場：三和クリニック　外来待合室
（三和クリニック外来玄関からご入館ください）

参加費無料

【プログラム】

1，ウォーミングアップ
　脳トレにチャレンジ

2，認知症を知ろう！
　（豊國剛大・三和クリニック院長）
「MCI（軽度認知障害）の基礎知識」

3，軽く身体を動かそう
「簡単にできる認知症予防の運動」

4，地域の認知症対策をご紹介
「認知症予防塾」「認知症カフェ」
「地域包括支援センター」

5，質疑応答
　疑問や不安にお答えします！

終了後、「介護保険の個別相談会」もあります。“介護保険の仕組み”“申請の仕方”“ご家族の介護”への疑問や不安に、三和クリニックのケアマネジャーが無料でお答えします。

お申込みは下記記入の上、三和クリニック外来受付へ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・キリトリ・・・・・・・・・・・・・・・・

氏名			
参加人数	名	電話番号	

定員（30名）になり次第締め切ります