



認知症予防講座

2020年7/28 (火) 実践クラス フラダンスで脳を活性化させよう!

【特別講師】 Pule Aloha Hula ハワイ島の師より学んだハワイ文化としてのフラを基盤に、フラで地域と繋がる活動をしています
(プレ アロハ フラ)



座ったままでも楽しめるフラダンスを、基本の手の動き等も含めてレクチャーさせていただきます。
お馴染みの日本語の曲や有名なハワイの曲等に合わせて、一緒に歌い踊りましょう!



【講師】 健康教育科長 仲本桂子

【後援】 杉並区

【会場】 ジョンソンホール (南棟4階)

【定員】 予約制

【会計】 開始までに1階ギフトショップ[®] (売店) で **健康講座チケット 2枚** 購入、当日の会場受付でお渡しください

【内容】 簡易 自己記入式認知機能検査 実施 自宅トレーニング用 計算ドリル付き
入門クラス 10時00分 ~ 11時30分 **2,200円** (税込)

♪ 13時 ~ 実践開始まで「おしゃべりタイム」 みなさんでお話ししましょう!
フラダンス、他
実践クラス 13時30分 ~ 15時00分 **2,200円** (税込)

他に、個別指導の「NEWSTART (ニュースタート) 健康相談」も予約できます。

認知症予防に関する相談、これまでの講座で行っていた認知機能テスト、入門クラス、実践クラスのフォローアップ[®]にご利用ください。



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL
東京衛生アドベンチスト病院
03-3392-6151 (代表)

健康教育科

☎ 平日9時~17時 (金曜14時)

✉ kenkokyoiku@tokyoeisei.com



認知症予防講座って？

- ステップ 1 **入門クラス**で 認知症予防のポイントを学ぶ
- ステップ 2 **計算ドリル**で 自宅トレーニング
- ステップ 3 **実践クラス**で 仲間と楽しく継続
- ステップ 4 **認知機能テスト**で 現状・変化を年に1回チェック
- ステップ 5 **昼食会**で 仲間とのおしゃべり・食事を楽しむ

現在、昼食会は中止、他は個別指導をおすすめしています

【よくある質問】

1 クラスではどんなことをしますか？

入門クラスは、毎回同じ内容です。簡易の認知機能テスト、予防のポイントの講義、記憶テスト、計算ドリルの使い方を説明します。

実践クラスは、脳トレ演習、歌、グループでのしりとり、かるたなど仲間との交流を中心に、毎回様々な企画を組み合わせて行います。

2 最初に入門クラスを受けなければいけませんか？

ステップ1～5の順番でなくても、実践クラス、認知機能テスト、昼食会のどこからでも始められます。まずは1つだけでも可能です。

3 自宅トレーニングは私にも続けられますか？

計算ドリルは簡単な問題で、解くスピード（時間）を記録します。継続することが大切ですので、自分のペースでぜひ続けてみてください。

4 認知機能テストはどんなことをしますか？

ファイブ・コグ検査（45分）で認知症関連の5つの認知機能をテストします。こちらは認知症を診断するものではありませんが、認知機能の現状・変化を知るために、毎年受けることをおすすめします。