



パートナーと学ぶ

認知症予防講座

と き：9月16日（土）午前10時から正午まで
と ころ：キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）

女性の平均寿命が90歳に迫ろうとしている超高齢時代。核家族化が進み、老後をパートナーと2人で過ごす世帯が増えています。

パートナーのどちらかが認知症になり、もう1人が主体となって介護をすることに・・・
 慌てる前に、認知症予防の知識や家庭で取り組める認知症予防について学んでみませんか？

内 容

- ・ 認知症予防の知識を夫婦で学ぶ
- ・ 家庭で取り組めるコグニサイズ（運動と脳トレを併せたトレーニング）の実践

コグニサイズとは

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、運動しながら脳を刺激することで、脳と身体の機能を効果的に向上させることをねらいます。

立った状態での運動に不安がある方はイスを使って。ご自身の身体の調子に合わせて運動できます。



対 象：市内在住・在勤の夫婦またはカップル（1人での参加も可能です。）

定 員：先着10組

受講料：無料

持ち物：筆記用具、飲み物（水分補給のため）

服 装：動きやすい服装と靴

託 児：未就学児（1家族につき500円、要予約）

申込み開始日：8月19日（土）10:00～

講 師 豊田市役所保健師
愛知県健康づくりリーダー

愛知県健康づくりリーダーとは

愛知県や市町村などの健康づくり事業の講師や、その他行事・イベントにおいて活躍しているボランティアの方々です。

問合せ・申込み **キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）**

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター2階

電話(0565)31-7780 FAX(0565)31-3270

E-mail clover@city.toyota.aichi.jp HP アドレス <http://clover-toyota.jp/>





申込み・問合せ



平成29年8月19日(土) 午前10時から
キラッ☆とよた(とよた男女共同参画センター)

TEL (0565) 31-7780

FAX (0565) 31-3270

E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp

HPアドレス <http://clover-toyota.jp/>

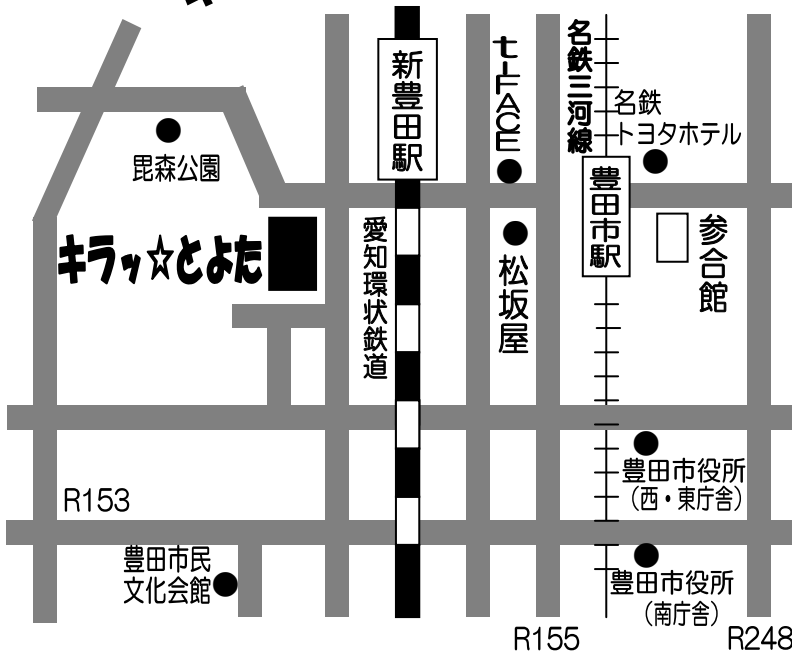
FAXの場合は
送信後、電話かメールに
てご一報ください。

携帯電話・スマートフォン
からのお申込みは、こちら
のQRコードをご利用い
ただくと便利です。

ホームページからも申込みできます

氏名(ふりがな)、年齢、〒住所、電話番号、託児の有無をお知らせ
ください

キラッ☆とよた(とよた男女共同参画センター)のご案内



〒471-0034

豊田市小坂本町1-25

豊田産業文化センター2階

アクセス

名鉄豊田市駅から 徒歩8分

愛知環状鉄道新豊田駅から 徒歩3分

開館時間

9:00~21:00

日曜日は17:00まで

月曜日休館(祝日の場合開館17:00まで)

キラッ☆とよた

申込受付 8月19日(土) 午前10時から

パートナーと学ぶ認知症予防講座 受講申込用紙

氏名(ふりがな)	年齢	住所	電話番号
	歳	〒	
	歳		
市外在住の場合 勤務先の名称と所在地をご記入ください		託児をご希望の場合 お子様の氏名(ふりがな) ・ 年齢	
		歳	