

脳の健康度テストと認知症予防講座

いつまでも健康な脳でいるために、脳の健康度テスト(ファイブコグ検査)で今の自分の脳の状態を知り、認知症予防に取り組んでみませんか？

1 日目:2/5(木)10:00~11:30 2 日目:2/19(木)10:00~12:00

会 場:長田生涯学習センター 2 階 第 1 集会室

対 象:認知症の診断を受けていない、概ね 60 歳以上の方※原則として 2 回とも参加できる方

定 員:40 人(先着順)

参 加 費:無料

持 ち 物:鉛筆またはシャープペン(2~3 本)、飲み物、眼鏡・補聴器※音声に従ってスクリーンや手元を見ながら行います。

申込方法:1/14(水)10:00~電話で長田地域包括支援センター(054-268-5080)へ申し込む



2/5(木) その①脳の健康度テスト

脳の認知機能のうち、記憶・注意・言語・視覚空間認知・思考の 5 つの機能を測る検査です。検査時間は 50 分程度。
スクリーンをみながら検査を行います。



2/19(木) その②脳の健康度テスト結果説明

2/5 の検査結果をお渡しします。ご自身の認知機能について知っていただきながらこれからの対策について学びます。

2/19(木) その③認知症予防講座

テストの結果を踏まえながら、認知症予防の最新情報をお伝えします。
認知機能を活性化させるために大切なことについてお話しします。



2/19(木) その④個別相談会



テストの結果や講座を聞いて、認知症や今後の生活について等個別に相談をお受けします。

つながりたい方応援!!

活動先のリストとチラシをご用意しています。サークル活動・ボランティア・お仕事等
やってみたい方には資料をお渡しします。