

認知症予防に役立つ

食事と口腔ケア

9月12日

9時10分

9月12日(水)9:10~12:35 市民会館 301室 9:40まで受付

自分のために人のため 人のために自分のため

松戸市後援

♪ 講師の方をお招きして、普段の定例会のようなスタイルで行いたいと思います

♪ セミナーの内容

1 楽しい認トレ(認知症予防のトレーニング)で和やかな雰囲気を作ります
楽しい音楽や歌に合わせゲーム感覚で楽しみながら脳と身体のトレーニングを行います (9:20~9:40)

講師: (公・財)日本レクリエーション協会公認 福祉レクリエーション・ワーカー 水上道子氏

2. 認知症予防に役立つ食事(9:40~10:25) ~9:40まで受け付けします

講師: 松戸市健康推進課中央保健福祉センター、管理栄養士

3. 認知症予防に役立つ口腔ケア、お話と実践指導(健口体操) 歯科衛生士 (10:30~11:15)

4. グループで話し合い(11:15~12:00)

「認知症予防に役立つ食事と口腔ケア」について考えたこと、「今困っていること」「これからやりたいこと」など自由に話し合います。

5. グループ単位で話し合ったことをみんなに報告し合って共有します

6. みんなで歌おう~口をいっぱい開いて歌ってセミナーを終わります

♪ 普段の活動は? ①認知症予防について学び(年に数回ゲストの話を聞きます)②年に1~2度は外へ出かけます③年に1度認知症予防に良い料理を実際にみんなで作って楽しみます④小グループをつくっていろいろ意見交換します⑤毎回口腔ケアを実践します⑥毎回認トレを実践します⑦毎回みんなで歌って終わります。

主催: NPO 法人人材パワーアップセンター(松戸市男女共同参画推進グループ)認知症予防の会「かがやき」 代表 岩橋秀高 参加費:無料
申し込み:岩橋 t/f: 047-368-8820、 定員:申し込み順 40名、当日の来場も受付ます [メール Bzm06122@nifty.com](mailto:Bzm06122@nifty.com) ホームページ www.npo-jpuc.jp