

アタマとカラダの 健康チャレンジ

～試してみよう! あなたの脳体力～

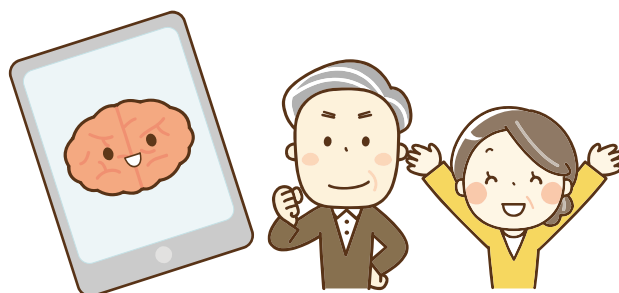
講話

軽度認知障害 (MCI) と
認知症を学ぶ



脳体力テスト

タブレットを使用して
今の脳の状態を知る



コグニサイズ

アタマとカラダ両方を使った
楽しいトレーニング



コグニション
アタマを使う



エクササイズ
カラダを使う

軽度認知障害って、何???

認知症の前段階を、軽度認知障害 (MCI) といいます。

この段階で、状態を把握し適切な対策をとることで、認知症への進行を防ぐことができます。

まずは、『軽度認知障害 (MCI)』について理解を深めるところから始めましょう。

アタマとカラダの 健康チャレンジ

～試してみよう! あなたの脳体力～

高津区・宮前区・
多摩区・麻生区版

対象

市内在住の60歳以上の方

申込み

令和6年5月15日(水)から

※開催日の1週間前で締め切ります。

申込み電話:050-8882-2649

受付時間:月～金 午前9時～午後5時(土日祝日は除く)

申込開始直後は電話がつながりにくくなります。時間をあけておかけ直してください。

区	会場	住所	定員	日時		
高津	高津区役所	下作延2-8-1	20	7/19	金	10:00～12:00
				7/19	金	14:00～16:00
				7/29	月	10:00～12:00
				7/31	水	10:00～12:00
				7/31	水	14:00～16:00
	高津老人福祉・地域交流センター	末長3-24-4	20	7/29	月	14:00～16:00
宮前	宮前区役所	宮前平2-20-5	20	7/18	木	14:00～16:00
				8/1	木	10:00～12:00
				8/1	木	14:00～16:00
	宮前区役所 向丘出張所	平1-1-10	20	7/30	火	10:00～12:00
				7/30	火	14:00～16:00
宮前老人福祉センター	宮崎2-12-29	20	7/18	木	9:30～11:30	
多摩	多摩区役所	登戸1775-1	20	6/17	月	10:00～12:00
				6/27	木	14:00～16:00
				6/28	金	10:00～12:00
				7/2	火	14:00～16:00
	多摩スポーツセンター	菅北浦4-12-5	20	7/3	水	14:00～16:00
多摩老人福祉センター	中野島5-2-30	20	6/28	金	14:00～16:00	
麻生	麻生区役所	万福寺1-5-1	20	6/17	月	14:00～16:00
				6/24	月	10:00～12:00
				6/27	木	10:00～12:00
				7/2	火	10:00～12:00
				7/3	水	10:00～12:00
麻生老人福祉センター	金程2-8-3	20	6/24	月	14:00～16:00	

川崎区・幸区・中原区開催については、
市ホームページをご確認ください。

