

参加説明会を開催！ 「あたまとからだを元気にする教室」

東浦町は、国立長寿医療研究センターとの連携協力協定に基づき、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防のための多因子介入プログラム実証事業「あたまとからだを元気にする教室」に協力します。

軽度認知障害(MCI)を有する高齢者に、認知症予防のための多因子介入プログラム(生活習慣病の管理、運動、栄養指導、認知トレーニング等)を実施することで、認知機能低下の抑制およびフレイル予防に有効であること、生活習慣病リスクのある方はより効果が得られやすいことが示されており、生活習慣病リスクのある方が認知症予防のための多因子介入プログラムを実践することで、認知機能低下の抑制、フレイル予防、健康寿命の延伸につながることを期待しています。

【対 象】

町内在住の65～80歳で、昨年度の特定健診または長寿(後期高齢)健診の結果から生活習慣病リスクのある方に説明会の案内を郵送(要介護・要支援対象者は除外)

■参加説明会「あたまとからだを元気にする教室」

- と き 2024年8月6日(火)、8月9日(金) 13時30分～14時30分
- ところ 緒川コミュニティセンター
- 定 員 50名(先着順)
- 申込み 電話、FAXまたは直接問い合わせ先へ

■あたまとからだを元気にする教室 \ 参加費無料 /

音楽に合わせたエアロビクスや筋力トレーニング、頭と体を同時に鍛える運動、認知症予防に良い生活習慣を学ぶグループワークを実施

- と き 9月17日(火)～2025年3月18日(火) ※予定
(週1回・全24回) 13時30分～15時
- ところ 緒川コミュニティセンター
- 定 員 15～20名 ※最終日まで参加可能な方
- 問い合わせ

国立長寿医療研究センターが開発した
最先端のプログラムを教室で提供します！
「あたまとからだを元気にする教室」
日 時：令和6年9月17日～令和7年3月18日
(毎週火曜日・全24回)
午後1時30分～3時(日時は予定)
場 所：緒川コミュニティセンター
参加費：無料
※最後まで参加可能な方
教室の内容 下記の3つを軸に1回90分のプログラムを実施します

有酸素運動・筋トレ
ストレッチや音楽に合わせた
エアロビクス・筋トレ

認知トレーニング
運動と認知課題を組み
合わせたトレーニング

グループワーク
自ら目標設定し、認知症予防
のための生活習慣を学ぶ
実践に活かすワーク

※教室の内容に関する問合せ先
国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
TEL：0562-46-2311(内線7779) 受付時間 平日 9時～15時

国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

東浦町健康課(保健センター) ☎0562-83-9677 FAX0562-83-9678 担当：成田