

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	<b>1</b> 14:00 食事編①	<b>2</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY1	<b>3</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY2 19:00 リメイク①	<b>4</b>	<b>5</b> 16:00 導入編①	<b>6</b> 14:00 運動編①
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> 19:00 5MIN ※内容: 通常版DAY3	<b>10</b> 19:00 女性編①	<b>11</b>	<b>12</b> 14:00 5MIN ※内容: 通常版DAY4 16:30 導入編②	<b>13</b> 13:30 導入編② 16:00 リメイク②
<b>14</b>	<b>15</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY5	<b>16</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY6 14:00 食事編②	<b>17</b>	<b>18</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY7	<b>19</b> 11:00 5MIN ※内容: 通常版DAY8	<b>20</b> 16:30 運動編②
<b>21</b>	<b>22</b> 12:45 5MIN ※内容: 通常版DAY9 19:00 女性編②	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 16:00 5MIN ※内容: 通常版DAY10 19:00 リメイク③	<b>26</b> 10:30 女性編③ 16:00 導入編④	<b>27</b> 11:00 運動編③ 13:00 食事編③
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

## 新規 認知症予防教室を開催します。

認知症は、超高齢化社会において身近な健康課題となっております。  
認知症に対する正しい理解と知識を持ち、認知症を予防し、将来へ備えましょう。

参加希望の方は、017-734-9916 (担当部署直通) に  
電話予約してください。先着20名様限定となります。



日程	時間	会場	
令和3年1月23日(土)	10:00	青森会場	ラ・プラス青い森 青森市中央1-11-18
令和3年1月31日(日)	12:00	八戸会場	グランドサンピア八戸 八戸市東白山台一丁目1-1

### 内容

- ・認知症の正しい理解
- ・認知症の予防
- ・活用できる社会福祉制度について 等

### 講師

- 【青森会場】  
青森県立つくしが丘病院 精神保健福祉士
- 【八戸会場】  
はちのへ認知症疾患医療センター 看護師長



コロナ禍のため、完全予約制で人数を制限して開催しますのでご了承ください。  
令和4年度までに、県内6カ所を巡回して開催予定です。