

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

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。