

認知症予防

平成30年
7月・8月

さくら台カフェのご案内

毎月 第2・4土曜日 9:30~11:30

認知症予防カフェとは？

- 認知症の人やその御家族が持っている不安や相談をお聞きします。
- 相談に応じ、専門的なスタッフが対応させていただきます。
- 認知症の方が住みやすい地域づくりを支援させていただきます。

7月・8月のスケジュール

- 7月14日(土) 熱中症について
- 7月28日(土) 介護についての豆知識
- 8月11日(土) ロコモについて
- 8月25日(土) 介護についての豆知識

- ◆リハビリ体操、健康相談、介護相談は毎回開催
- ◆場所は、浜北さくら台病院内にて開催
- ◆コーヒー、紅茶、お菓子等あり
- ◆参加費200円
- ◆送迎あり 前日の17時までに連絡下さい
☎053-582-2311

認知症予防体操

1. しりとりウォーキング

ウォーキングをしながら、しりとりをしていきます。
1人で行う際は、野菜の名前や魚の名前等、
テーマを決めて出来るだけ多くの名前を出せる
ように思い出しながら歩くことも有効です。
事故や転倒には十分注意して行いましょう。



2. 脳トレ足踏み

足踏みをしながら、3の倍数の時には同時に手を
叩きます。簡単に行えるようでしたら、3の倍数と
5の倍数など、複雑にして行くと効果的です。



問い合わせ先
浜北さくら台病院 (担当：須部)
☎ 053-582-2311
浜松市浜北区四大地9-68



お待ちしております。

