



認知症予防

3月・4月

さくら台カフェのご案内

毎月第2・4土曜日 10:00~12:00

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支援させていただきます。

### 3・4月のスケジュール

- 3月11日(土) 看護師による食事の豆知識
- 3月25日(土) お花見会 又は 肩こり予防体操教室
- 4月8日(土) お花見会 又は 福祉用具教室
- 4月22日(土) 介護福祉士による介護についての豆知識

季節の飾り作りも実施予定です！

- ◆リハビリ体操、カフェタイム、健康相談、介護相談は毎回開催
- ◆コーヒー、紅茶、お菓子等あり
- ◆参加費200円
- ◆送迎あり

# 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。



## 2. 足踏み+拍手

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、複雑にして行うと効果的です。



### 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。**

浜北さくら台病院