

認知症予防

5月・6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。

5・6月のスケジュール

5月13日(土) 介護保険について

5月27日(土) 認知症について

6月10日(土) ロコモ教室

6月24日(土) 七夕飾りを作ろう！

◆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

◆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 前日までに連絡下さい（電話 053-582-2311）

浜北さくら台病院

認知症予防体操

1. しりとりウォーキング

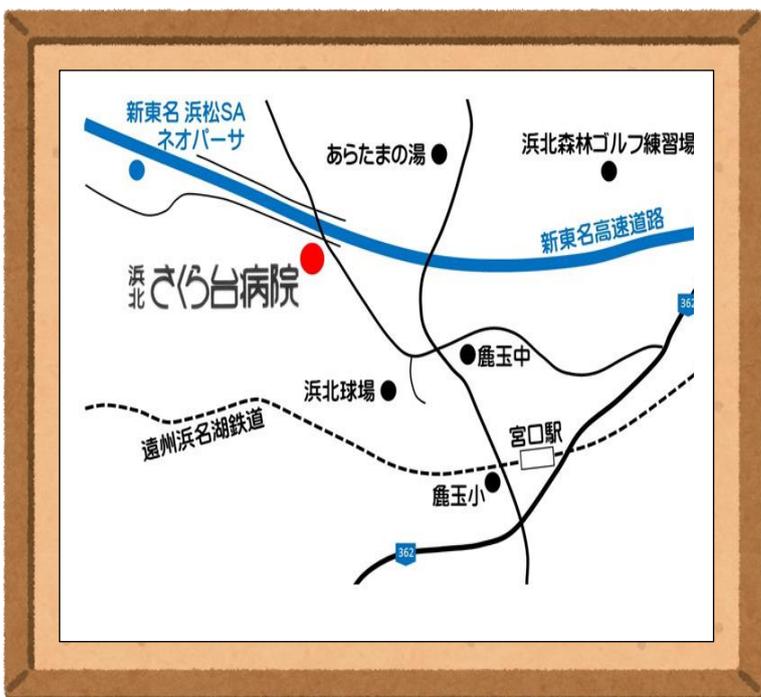
ウォーキングをしながら、しりとりをしていきます。

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