

皆さんが
いつまでも笑顔でいられるよう
楽しく学びましょう

講師：高村 好実先生

(一社)日本予防医療推進機構 理事長
(一社)日本認知症予防学会 理事



市立宇和島病院で長く臨床検査に携わり、地域の健康を支えてきた専門家です。現在は、一般社団法人日本予防医療推進機構理事長として予防医療の普及に取り組み、一般社団法人日本認知症予防学会理事として認知症の早期気づきや予防の方法をわかりやすく伝える活動を続けています。

パフィオウわじまで令和6・7年に開催した認知症（予防）講座では、毎日の生活でできる予防の工夫や、気になる変化への向き合い方をやさしく解説し、大変好評をいただきました。医療現場と色々な講座の経験をもとに、安心して楽しく学べる内容をお届けする講座として、今回も多くの方に役立つ内容となっています。



／ 楽しく遊んで学ぶ! ／

認知症・MCI予防

アタマとカラダの脳活「生き生き教室コミット」
～鳥取大学が開発した、効果が証明された認知症予防プログラム～



直接会場にお越しいただいても簡単に受付・参加できます!

開催日時 火曜日・金曜日
10:00 ～ 12:00

場 所 宇和島医師会館 1階
(市立宇和島病院ウラ) 駐車場あり

対 象 宇和島市在住の65歳以上の方
※要介護1以上を受けてない方

定 員 各曜日 20名 (先着順)

準 備 動きやすい服装・筆記用具

参加費 無 料!

※お茶・毎日ピテツあり
別途100円が必要



「ちょっと見学してみたい」「どんなことするの?」など、お気軽にお電話ください!

お申込み・お問い合わせ 宇和島市包括支援センター 電話 0895-49-7019
(一社)日本予防医療推進機構 電話 0895-49-4229

宇和島医師会館で、
生き生き教室も
開催してます。
木曜日は、津島でも
開催しています。

認知症 楽しく学ぼう
予防について

