

パフィオ牛鬼カレッジ 認知症講座

パフィオうわじまで認知症 MCI 予防チャレンジ！！

会場 パフィオうわじま1階 ホール

日程【第1回】7/17【第2回】9/25【第3回】11/6
【第4回】R8/1/15【第5回】R8/2/19

定員 50名

受講料 全5回受講 3,000円（各講座1回につき1,000円）
※6月1日より受付開始

申込先 生涯学習センター受付 Tel 0895-49-5922

この街にいてよかったと思えるよう

講師 高村 好実

（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

みんな一緒に楽しく学びましょう

タイムスケジュール

開始

10:00-10:50
講座

休憩

11:00-11:45
運動 / 検査

休憩

11:45-12:00
相談コーナー

終了

【第1回】令和7年7月17日（木）10時～12時

＜講座＞ 認知症とMCI（軽度認知障害）とは！？「早期発見」が大事！
＜運動 / 検査＞ ファイブコグ（前期）検査。今の「もの忘れ」の程度を知ろう。



【第2回】令和7年9月25日（木）10時～12時

＜講座＞ 高血圧と糖尿病から認知症へ！脳梗塞と脳出血も解説！
＜運動 / 検査＞ みんなで楽しくニンテンドー検査。臭いの検査で「もの忘れ」チェック。

【第3回】令和7年11月6日（木）10時～12時

＜講座＞ 「認知症予防フレンド」を学ぶ！患者さんの気持ちも理解しよう！
＜運動 / 検査＞ 血管年齢、血圧・簡易心電図検査を実施。



【第4回】令和8年1月15日（木）10時～12時

＜講座＞ 認知症にならないための「減塩レシピ」を創ってみよう！
＜運動 / 検査＞ ファイブコグ（後期）検査。取り組みの効果をチェックしよう。

【第5回】令和8年2月19日（木）10時～12時

＜講座＞ あなたの「MCI 予防生活」を考えよう！
＜運動 / 検査＞ ファイブコグの結果報告「こんなことを実践していこう」



主催 宇和島市生涯学習センター