

パフィオうわじま牛鬼カレッジ

認知症講座

パフィオうわじまで認知症予防の笑顔体操を作ろう

講師 高村好実



(一社) 日本予防医療推進機構代表理事
(一社) 日本認知症予防学会理事
多摩大学医療介護ソリューション研究所フェロー

会場 パフィオうわじま1階 多目的室
日程 全5回 (6/20、8/22、9/19、12/19、R7.2/13)
定員 50名
受講料 3,000円 全5講座分 (認知症フレンド受講費 1,000円含む)
※事前のお申込みが必要です。
申込先 宇和島市生涯学習センター TEL 0895-49-5922



こちらからも
申込可能です



【第1回】令和6年6月20日 (木) 10時～12時

認知症の気付き！「早期発見」～認知症はどのように進行していくの？～
ニテストで楽しく嗅覚チェックをしよう！

【第2回】令和6年8月22日 (木) 10時～12時

認知症の一步手前！「軽度認知障害 (MCI)」～早期発見で進行を遅らせることが大事～
ファイブコグ (前期) で楽しくメモリーチェックをしよう！

【第3回】令和6年9月19日 (木) 10時～12時

高血圧・糖尿病は危険因子！「日常生活の予防」～毎日の生活の中で予防が大事～
お話の後に貯筋体操で楽しく健康維持と転倒防止をしよう！

【第4回】令和6年12月19日 (木) 10時～12時

認知症の方には「こんな気持ちで！」～認知症予防を学ぼう～
認知症予防フレンドになって楽しい社会にしよう！



【第5回】令和7年2月13日 (木) 10時～12時

「愛・ライフ・メモリー」で笑顔の健康！～認知症予防の笑顔体操を作って踊ろう～
ファイブコグ (後期) で楽しくメモリーチェックをしよう！

主催 宇和島市生涯学習センター