

／令和8年度介護予防講演会／

今日から始める認知症予防！

～いつまでも元気な脳で暮らすために～

「物忘れが気になる」「認知症が心配」。そんな方へ。認知症は誰にとっても身近なテーマです。いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために、自分と地域でできる認知症予防について学んでみませんか。

日時

令和8年 10月21日 水

午後2時～3時30分（受付：午後1時30分～）

会場

姫戸老人福祉センター

申込

不要

費用

無料



講演①

「上天草市の現状 あなたのフレイル状態は大丈夫？」

講師：上天草市健康づくり推進課 保健師

講演②

「地域でコツコツ！体を使った脳トレの実践」

講師：北尾 昌平 氏

株式会社ともいきLabo 代表取締役/理学療法士

「共に学び」「共に感じ」「共に生きる」を理念に、介護予防や健康支援を通したまちづくりの分野で活躍。市の高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の受託機関として、大矢野・松島地区のかよいの場でフレイル把握や健康教育を行い、高齢者の健康づくりや介護予防を支援しています。

◆◆プログラム◆◆

13:30 受付

体験・展示・健康相談コーナー

14:00 開会

講演①・②

15:30 閉会

eスポーツ体験
もできます！

【問い合わせ先】

上天草市高齢者ふれあい課

地域包括支援係 ☎0969-28-3378

上天草市健康づくり推進課

国保事業係 ☎0969-28-3354