

# 自分のため 家族のため

# 地域のために認知症について知ろう！！

認知症の正しい知識・対応方法について学び、認知症の方やその家族の応援者になりましょう♪  
また、認知症予防体操の「コグニサイズ」をやりながら楽しく学びましょう！  
あなたの学びや気づきが、地域の力になります。



あなたの  
気づきが！

あなたの  
学びが！

地域で暮らす認知症の方の  
応援者となります！

受講いただいた方には  
応援者の証である”オレンジリング”を  
さしあげます



## 12月16日(土) 10時~11時45分

会場：篠原地区センター マルチルーム  
対象：どなたでもお気軽にご参加ください！  
定員：30名（先着順）  
受付：篠原地区センター

（受付開始：11月21日（火）10時～）

講師：オレンジ♡しのはら・篠原地域ケアプラザ職員

参加費：無料

### 【内容】

- 認知症の基礎理解・対応方法
- 認知症予防体操 “コグニサイズ”
- 認知症サポーターの役割とは



「コグニサイズとは」  
身体と頭を同時に使う体操です！



### ◆◇申込み・お問い合わせ先◇◆

篠原地区センター TEL：423-9030（申込み）  
篠原地域ケアプラザ TEL：423-1230

## ご案内

### 『介護者のつどい』

介護者の知識・スキルの向上とリフレッシュ、また介護者同士の交流と情報交換の場です。  
現在介護をされているご家族の方、是非『介護者のつどい』にご参加ください。

次回開催は、  
平成30年1月18日（木）を予定しています。