

第6回～認知症を理解しよう～

認知症の人とその家族にやさしいまちづくり

大塚地区では、講座と本の展示会を始め、多くの方が認知症について学び、理解する機会づくりに取り組んでおり、今年度は計2回の講座を開催します。2回目は『楽しみながらトレーニング、認知症予防と健康増進！』『認知症と食事について～認知症予防とケア～』の2つのテーマのお話です。講座とテーマに関連した本の展示も行います。ぜひご来場ください。

令和7年

11/16(日)

10:00～12:00

【開場・受付】9:30～

場所／大塚公民館

(広島市安佐南区大塚西6丁目3-2)

大集会室

※オンライン(Youtube 視聴)は翌日から可

定員／50名(先着申込順)

参加費／無料



◎講演内容

①『楽しみながらトレーニング、認知症予防と健康増進！』

体を動かしていただくことをメインに、楽しみながらできるトレーニングや認知症予防と健康増進方法をお話します！

講師：広島都市学園大学 馬屋原康高 教授

②『認知症と食事について ～認知症予防とケア～』

認知症予防に効果があるとされている食事、認知症になってから推奨されている食事について、腸と脳の関係にもふれてお話します！

講師：まつおか内科生活習慣病クリニック 松岡多恵子医師

※会場内でのマスク着用は任意とします。

※この講座は、高齢者いきいきポイント活動の対象です。手帳をお持ちの方はご持参ください。

《申込受付期間及び申込先》

10月5日(日)～11月15日(土)まで

＜申込先＞大塚公民館/082-849-1841

または来館してお申込みください

★オンライン視聴もできます！

各講座は大塚・伴南学区社会福祉協議会のホームページにて公開します！ぜひご覧ください。

<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/ozukatomominami/>



←こちらのQRコードを読み取ると、上記ホームページへつながります。

本の展示

令和7年11月8日(土)

～令和7年11月23日(日)

場所／大塚公民館2階 フリースペース

講座のテーマに沿った認知症に関する本を約40冊展示します。閲覧スペースもあり。認知症に関するパンフレット等情報紙などもあります。ぜひ、お越しください。

「認知症サポーター養成講座」を受講した大塚中学校3年生の感想文も展示しています！