

令和8年度

参加無料

認知症予防 体験会



日常に無理なく取り入れられる、やさしい認知症予防体験会です。脳・体・人とのつながりを大切に、いきいきとした毎日を送りましょう。

1日目

脳を元気にする

栄養・脳トレ・社会参加

脳の元気を保つために『栄養』『脳トレ』『社会交流』の視点から、日常に取り入れやすい工夫を楽しく学びながら体験します。

2日目

体と脳をつなぐ

運動プログラム

SOMPO
スマイル・
エイジング
プログラム

軽い体操やリズム運動で、血流と集中力をアップ。体を動かしながら、脳も一緒に活性化させます。

	日程	時間	場所	受付開始
第1回	令和8年 6月18日 (木) 令和8年 6月19日 (金)	10:00~11:30	狭山公民館	5月7日 (木)
第2回	令和8年10月16日 (金) 令和8年10月17日 (土)	10:00~11:30	奈良橋市民センター	9月7日 (月) (予定)
第3回	令和9年 3月11日 (木) 令和9年 3月12日 (金)	14:00~15:30	南街公民館	2月5日 (金) (予定)

[定員] 各回20人

お問合せ・申込先

東大和市 介護保険課 地域包括ケア推進係

042-563-2111 内線1172

【協力】SOMPOケア ラヴィーレ東大和



申込みフォームなど
詳しくはこちら