

長岡京市立中央公民館主催

中央公民館 市民企画講座（企画者：乙訓医療生協 長岡京支部さん）

# 脳いきいき教室で 認知症予防（第4回）

認知症とはどんなもの？

どのように予防したらいいの？

みんなで体を動かしたり、ゲームをしたり、

脳が喜ぶ楽しい予防法で、

気持ちも明るく 脳もいきいき！



\*前回参加者より

「楽しかった」「認知症についてより深く勉強できた」「実践しやすい内容だった」  
などの声をいただきました♪

満足度  
100%!

日時：平成31年3月8日（金）

午後 2:00 ~ 3:30

場所：長岡京市立中央公民館 2階 講座室

講師：乙訓医療生協長岡京支部のみなさん

対象：市内在住・在勤の概ね65歳以上の方

定員：先着 20名

持ち物：飲み物、動きやすい服装でご参加下さい

申込：平成31年2月1日（金）午前11時から受付開始

電話、FAXまたは公民館窓口へ

参加無料



【お申込み・お問合せ】  
長岡京市立中央公民館  
TEL：075-951-1278  
FAX：075-955-4774

☆市民企画講座 企画者（乙訓医療生協長岡京支部さん）より

【企画の思い】

認知症予防で「地域まるごと元気で健康」のお手伝いができれば良いと考えています。

【企画のねらい】

1人でも、グループで交流しながらでも、楽しく取り組める認知症予防の実践方法を多くの市民の方に知っていただきたい。

「中央公民館 市民企画講座」とは…

応募者の方が自ら講師となり、中央公民館の講座を企画・実施するものです。

講座内容は長岡京市第4次総合計画（第1期基本計画）から中央公民館が抽出する6テーマの中から選択し、そのテーマに合った講座を企画していただきます。

長岡京市内で活動する個人・団体・企業であれば、どなたでも企画・応募することができます。詳しくは、中央公民館までお問い合わせください。

6つのテーマ：①子育て ②健康・福祉 ③高齢者 ④防災・安全 ⑤環境 ⑥市の魅力発信

【平成30年度 実施予定企画】

応募者	企画名	テーマ
西村 日出男 さん	長岡京市民大学	⑥
清水 陽子 さん	季節のアロマ&ハーブ講座	②
小矢野 由美 さん	ミニミニえほんのひろば	①
乙訓医療生協長岡京支部 さん	脳いきいき教室で認知症予防	②③
乙訓地名詩編纂「チーム乙訓」さん	みんなで創ろう乙訓の景観カード	⑥
小林 仁 さん	筋カトレーニング	②③
福羅 敦子 さん	3B体操でいきいき楽しく筋力アップ	②
菅 美和子 さん	ふれて成長を感じよう！親子たいそう	①
川内 尚美 さん	音楽で遊ぼう！未就園児のための知育リズム 音楽で遊ぼう！小学生のためのトーンチャイム演奏体験	①
森田 佐代子 さん	笑って楽しく健康体操	③
A・Kクラブ さん	元気に長生き！生き！生き！	②

応募者	企画名	テーマ
山田 正子 さん 北村 貴子 さん	アロマ、ハーブ、お花を使って健康に	②
小牧 理絵子 さん	心と体を健やかにヨーガ・セラピー	②③
三上 隆 さん	優しい遺言書の作り方	②
水島 啓子 さん	椅子に座って 楽しく運動を！	③
長岡京吟詠会 さん	詩吟で元気に！	③
土居 亜季 さん	作ってみよう布ナプキン & やってみよう月経血コントロール	①②
澤田 和子 さん	笑って子育て	①
岩佐 美千子 さん	東洋医学とタッチフォーヘルス	②
童謡コーラス「四つ葉会」さん	高齢者のためのヴォイストレーニング	②③
山内式気功体操 さん	みんなで元気にな～れ！「細胞からのよみがえり」	②
NEW 中川 久徳 さん	身近な防災～備えておこうその時のために～	④
NEW 長岡京市環境の都づくり会議 さん	竹林で百人一首を楽しもう！	⑤

※企画名は変更になる場合があります。