

# 平成29年度 第2回認知症予防講座

65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。

認知症の原因ははっきりわかっていませんが、「認知症になりにくい」生活習慣はわかってきています。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取り組みましょう。

**と き** 火曜日 午前10時～11時30分まで(詳細は下記の表をご覧ください)  
**と ころ** 茅野市運動公園内 総合体育館 サブアリーナ  
**持 ち 物** 上履き(運動靴)、筆記用具、水分補給のための飲み物  
**定 員** 30名 **費 用** 無料  
**募集期間** 6月5日(月)から  
 電話で高齢者福祉係までお申込みください。  
 ※受付時間は、平日 午前8時30分～午後5時15分までです。  
 ※定員になり次第締め切ります。  
 ※なるべく10回すべての講座を受講してください。



	日 程	内 容 等
第1回	7月 4日	・開講式、オリエンテーション等
第2回	7月11日	・あたま&からだの運動等
第3回	7月18日	・認知症予防と食べ物の話、あたま&からだの運動等
第4回	7月25日	・あたま&からだの運動等
第5回	8月 1日	・あたま&からだの運動等
第6回	8月 8日	・あたま&からだの運動等
第7回	8月22日	・口腔ケアの話、あたま&からだの運動等
第8回	8月29日	・あたま&からだの運動等
第9回	9月 5日	・あたま&からだの運動等
第10回	9月12日	・まとめ、閉講式

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線 334・335)

## (茅野市内の小中学生対象)

### 親子でチャレンジ! 図書館を使った調べ学習講座

小中学生の子どもたちと一緒に、親子で図書館の本や資料を使って、身近な疑問や不思議を調べてみませんか? 講座は前期、後期の2回を午前コース、午後コースで実施します。是非、親子でご参加ください。

**と き** 前期 6月18日(日) 午前コース10時15分～11時45分  
 午後コース13時30分～15時  
 後期 6月25日(日) 午前コース10時15分～11時45分  
 午後コース13時30分～15時

**と ころ** 茅野市図書館 2階会議室・どんぐり図書室

**前期の内容** ・調べ学習ってなに?  
 ・「調べたいこと(テーマ)」のみつめかた

**後期の内容** ・本や資料で調べまとめてみよう  
 ・著作権って何?

前期、後期とも参加できる方で、定員は各コース8組です。  
 参加する親子の氏名、お子さんの学年、連絡先を電話でお知らせください。  
 定員になり次第締め切らせていただきます。

**申込・問** 茅野市こども読書活動応援センター(市図書館内)  
 ☎75-1250 FAX73-8644 Eメールアドレス dokushoc@city.chino.lg.jp

