

## 厚生労働省が推進する認知症予防

厚生労働省の「認知症予防・支援マニュアル」では、「有酸素運動」「知的活動」「対人的接触」を主体とした予防活動が推奨されています。この考え方に基づいた下記の4つのプログラムが、東京都の世田谷区や豊島区などの全国の自治体で導入され、予防効果が実証されています。日常生活に役立つことを習得しながら、予防効果が期待できるさらなる取り組みとして、「脳×元気®」プログラムが開発されました。

パソコン



旅行



料理



ウォーキング



## 生活に役立つ事を学習しながら脳を鍛える パソコン教室向け「脳×元気®」プログラムが誕生!!

本プログラムの特長は、パソコンやタブレットなどをグループレッスン形式で学習していきます。学習した内容を日常生活に役立てながら、認知症になる前に衰える認知機能を鍛え、認知症になりにくい生活習慣を身につけることを目的としています。

### 生活に役立つ内容



### 3つの認知機能を鍛える



### 仲間と一緒に楽しく



社会的ネットワーク  
話す、笑う、助け合う

### 週に1度の通学で習慣化

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

週に1回2時間、  
無理のないペースで通学



カルチャーBOX イオンモール川口校

048-229-3414