

仲間と一緒に『脳活教室』

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。さまざまな病気が原因になり、誰もがかかる可能性があります。

原因によっては生活習慣を変えることでその発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができる場合もあります。予防に努めて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

教室での内容（一例）

- ☆簡単な計算問題
- ☆文章を声に出して読む（音読）
- ☆数字並べなど簡単なトレーニング



【参加費無料】＊京都市の介護予防事業です

日 程 令和8年10月7日～12月16日

毎週水曜日 計11回

（＊祝日は除く）

時 間 ① 10：00～10：45

② 11：00～11：45

場 所 左京老人福祉センター 多目的室

定 員 ①・②各8名

（＊定員を超える場合は、抽選になります）

対 象 左京区在住65歳以上の方

締切り 8月31日（月）

申込み：京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9：00～17：00）