

令和6年

認知症予防講座



認知症予防に役立つ「脳の健康度テスト」を受けてみませんか？

脳の健康度テスト（ファイブ・コグ検査）は東京都健康長寿医療センター研究所と筑波大学精神医学によって開発された高齢者用の認知機能検査です。ぜひこの機会に「脳の健康度テスト」を通して、認知症とその予防について一緒に考えてみましょう。

《対象者》 中野区内在住で認知症予防に関心がある65歳以上の方。
（介護保険サービス等利用のない方、初めて受講の方を優先させていただきます。）
※両日参加する必要があります。

《定員》 30名（要予約）

《参加費》 無料

《場所》 弥生区民活動センター 洋室3・4号
（中野区 弥生町1-58-14）

《日時》 1コース2日制

5月15日（水） 14時～16時

5月29日（水） 14時～16時



※講座の内容、申し込み等については裏面をご覧ください。

《内 容》

| 日程 | 内容 |
|------|--|
| 1 日目 | <p>「はじめてみませんか、脳いきいき生活」</p> <p>講師：NPO 認知症予防サポートセンター講師</p> <p>「脳の健康度テストーファイブ・コグ検査ーを体験してみましょう」</p> <p>テスター：NPO 認知症予防サポートセンター講師</p> |
| 2 日目 | <p>ファイブ・コグ検査結果の返却</p> <p>「ファイブ・コグ結果の見方と認知機能を維持向上させる生活習慣」</p> <p>講師：NPO 認知症予防サポートセンター講師</p> <p>「おすすめの活動のご紹介」</p> <p>講師：地域包括支援センター職員</p> |

《申込み方法》

4月22日～5月8日の間に電話・直接窓口にて受付。

（住所・氏名・電話番号をお伺いします。）

※体調不良の方はご遠慮下さい。

《申込み先》 本町地域包括支援センター

【電話番号】 03-5385-3733

【住 所】 中野区本町 5-10-4

検査では何をはかるの？

スクリーンを見ながら
机上の問題用紙に回答し、
手先の運動機能や
記憶・注意・視空間認知など
脳の知的機能をはかります。

何のためにするの？

脳の健康度を知ること
で自分に合った認知症予防に
ついてヒントが得られま
す。

