

令和6年度第1回 つくば市

# 認知症啓発講座

2024年  
6月22日(土)

13:30~  
15:30

## 会場

つくば市役所2階 会議室201

## 申込

期間:2024年6月5日(水)~6月20日(木)  
下記まで電話またはメールで(先着80名)

講演1 13:35~14:45



## 認知症予防に効果的な運動 ~社会参加と脳の健康~



講師

おはなリハケアマネステーション 理学療法士  
巻 裕子 氏

内容

「認知症の発症・進行を緩やかにする」認知症予防の考え  
をもとに自宅で取組める運動を体験します。

講演2 14:55~15:30



## 認知症対策 今日から始める栄養のポイント



講師

森永乳業クリニコ 管理栄養士  
栗原 麻美 氏

内容

認知症と栄養の関係に着目した講座です。低栄養と認知症  
リスクの関係性や日頃の食生活での注意点を学べます。

問合せ

つくば市 福祉部 地域包括支援課

電話:029-883-1111(代表) メール:wef060@city.tsukuba.lg.jp