



介護予防教室



八戸圏域連携中枢都市圏
八戸都市圏スクラム8

【令和4年度】

脳いきいき教室

現在の認知機能を知り、元気なうちから認知症を予防するための目標を立て、実践するための方法を一緒に考えてみませんか？

開催日	6月20日 (月)	8月22日 (月)	10月17日 (月)	12月19日 (月)	令和5年 2月20日 (月)
申込開始日	5月23日 (月)	7月22日 (金)	9月22日 (木)	11月22日 (火)	令和5年 1月23日 (月)

時間：13:15～15:00頃（受付は13:00から開始します）

場所：介護予防センター（八戸市総合保健センター 2階）

内容：①あたまの健康診断（ファイブ・コグ）
ファイブ・コグとは…45分程度の集団で行う認知機能チェックです。
※映像を見ながら記憶力や注意力などの機能をチェックします。
②保健師による講話：ファイブ・コグの結果の見方といきいき生活の目標の持ち方などをお話します。
③結果の配布：一人一人に合ったいきいき生活の目標を一緒に考えましょう。

対象者：八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の日常生活が自立している方
※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

定員：各6人（要申込）

参加費：無料

持ち物：めがね(必要な方)
飲み物(水分補給用)



※あおもり県民カレッジ単位認定教室です。(1教室あたり1単位)

※マスクの着用等、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて開催する予定ですが、感染状況により休止となる場合がありますので、ご了承ください。

【申込み・問合せ先】

介護予防センター

☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター2階
月～金曜日 8時15分～17時（祝日・年末年始は除く）