

# オレンジカフェあやま 健康づくりと認知症予防

- ・どなたでも参加できます!!
- ・認知症、介護予防の脳トレや体操を行います。
- ・認知症について専門職に相談することもできます。  
(ご本人様だけでなくご家族様からの相談もお受けします)
- ・認知症を予防するにはコミュニケーションが大切です。  
ぜひご参加ください。



## 令和7年度開催日

4月16日	10月15日
5月21日	11月19日
6月18日	12月17日
7月16日	令和8年 1月21日
8月20日	2月18日
9月17日	3月18日

※開催日は広報にて再度確認してください

## <令和6年度の様子>



参加無料  
申込み不要  
出入り自由

日時: 第3水曜日  
10:00~11:30

場所:  
阿山保健福祉センター  
1階 大会議室

持ち物:  
動きやすい服装、飲み物

笑いヨガ 音楽療法  
介護予防体操 など  
これからも健康に  
過ごしていただくための  
レクリエーションを行います!



【問い合わせ】

伊賀市地域包括支援センター 東部サテライト

TEL:0595-45-1016 FAX:0595-45-1055

