

名古屋市福祉会館

# 認知症予防リーダー養成講座

名古屋市では認知症予防の知識や技術を、地域に広めていただくリーダーを養成しています！

まずは各福祉会館で5回(2か月間)の講座を受講し、そのあと、さらに回想法やコグニサイズの研修(3回程度)を受講いただきます。

この認知症予防リーダー活動が、ご自身の認知症予防にもつながります！さあ、まずは自分のために始めましょう！

## 講座概要

開催回数：年3クール  
(詳しい日程は各福祉会館へお尋ねください)  
講義回数：全8回/クール  
(約2か月)  
会場：各区の福祉会館  
外部研修会場  
対象：市内在住の60歳以上の方  
定員：5名  
(福祉会館により先着又は抽選)

地域に広めよう認知症・介護予防！

◎お問い合わせ先◎ お住まいの区の福祉会館へお尋ねください  
(名古屋市福祉会館のあらし参照)

### 回想法

思い出や経験を語ることで認知機能の改善が期待できるプログラム



### コグニサイズ

国立長寿医療研究センターで開発された運動プログラム



## リーダー活動のイメージ

認知症予防リーダー養成講座に参加

受講後、認知症予防リーダーとして登録

地域サロン等にボランティア参加

自分と地域の認知症・介護予防に  
貢献できる！！