

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まし参照)

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！！