

ファイブ・コグで認知症予防

～まずはご自身の認知機能を知ることから始めてみよう～

「ファイブ・コグ」とは、年齢と共に低下してくる記憶、注意、言語、視空間認知、思考の5つの認知機能と手先の運動機能を図る検査です。モニターの指示にそって記入します。

ご自身の現在の得意・苦手な分野がわかり、今後の日常生活の中でどの機能を鍛えたら良いのかがわかります。

人生100年時代! 元気に暮らすための取り組みの一步としていかがですか?

昨年受けて1年経つ方はぜひ2回目を受けて変化があるかをみてみませんか。

日時: 1日目 5月12日(月) 14:00~15:45

①集団での認知機能検査「ファイブ・コグ」(45分)

②軽度の脳トレやストレッチ体操

2日目 5月26日(月) 14:00~15:45

①検査結果を返却し、今後の取り組みのアドバイスをします

②認知症についてのお話や脳トレ体操など

※2日間とも参加できる方が対象となります

場所: 瀬崎コミュニティセンター 集会室

対象者: 概ね65歳以上の方 定員: 30名

持ち物: 必要な方は眼鏡、補聴器、水分補給など

【体験者の声】

- ・少しドキドキしたけど、楽しかった。結果が偏差値で出てくるなんて学生時代を思い出したわ
 - ・まさか視空間認知が弱かったなんて…間違い探しとかジグソーパズルをやると良いのね。
- 自分の苦手分野がわかって良かった。

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人 草加市社会福祉事業団

草加市在宅福祉センター きくの里

草加市認知症総合支援センター

☎: 048-929-3611

※受付開始は4/2(水)10時~

電話または来所にてお申し込み下さい。

定員になり次第締め切りとなります。



事業団HP

facebook

きくの里HP

