

9月は 認知症月間・世界アルツハイマー月間

9月21日は  
認知症の日

# 認知症 知ることから はじめよう

認知症について知り、理解し、支え合うことが、  
誰もが自分らしく暮らし続けられるまちにつながります。

参加費  
無料

初めての方も  
お気軽にご参加ください♪



かけこまち  
七間町

## 特別イベント

9/4(金)

14:00~15:00

理学療法士が  
お届けする  
脳と体の若返りワーク

考える・動く・人と関わる  
楽しみながら脳と体を  
同時に刺激！



定員 15名

9/6(日)

10:30~11:30  
13:00~14:00

2回開催・同内容  
音楽プログラム

懐かしい音楽を聴いて、  
歌って、心も体も元気に！



定員 各回25名

9/12(土)

13:30~14:30

リフレクソロジーで  
手足から整える  
脳と心

セルフケアを体験！  
手足へのやさしい刺激で  
心も体もリフレッシュ！



定員 10名

9/13(日)

14:00~15:00

腸活で  
認知症予防

腸から始める健康づくりで  
心・体・脳を元気に！



定員 20名

9/18(金)

13:50~14:40  
15:00~15:50

2回開催・同内容  
コグニサイズ

運動と脳トレを組み合わせた  
認知症予防プログラムです



定員 各回15名

9/20(日)

13:30~14:30

懐かしのディスコで  
脳も体もいきいき！

音楽に合わせて  
楽しく体を動かし、  
心も体もリフレッシュ！



定員 20名

9/25(金)

13:00~14:00  
14:30~15:30

2回開催・同内容  
笑いヨガ

笑って、動いて、  
心も体もリフレッシュ！  
みんなで元気になりましょう



定員 各回20名

9/27(日)

10:00~12:00

MCI&認知症の  
本人・家族交流会

本人やご家族同士で  
思いや悩みを語り合い、  
つながる時間です



定員 20名

会場 かけこまち七間町(静岡市認知症ケア推進センター)

対象 認知症について知りたい方、認知症予防に関心のある方、  
ご家族、地域の皆様など

参加費 無料(事前予約制)

申込方法 お電話にてお申し込みください

※定員になり次第、受付を終了します

予約受付開始日

8月21日(金)から  
お申し込みいただけます！

ご参加にあたってのお願い

- ・参加できなくなった場合は、必ずご連絡ください。
- ・ご予約はお一人様4講座までとさせていただきます。

お申込み  
お問い合わせ

静岡市認知症ケア推進センター  
かけこまち七間町  
静岡市葵区七間町5-8

☎ 054-204-1541

受付時間: 9:00~18:00

休館日  
水曜日・木曜日・祝日

※駐車場は近隣コインパーキング等をご利用ください。

## 認知症月間(世界アルツハイマー月間)とは？

国際アルツハイマー病協会(SDI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。また、日本では認知症に関する関心と理解を深めるために、「**認知症月間(9月)**」と「**認知症の日(9月21日)**」が定められています。

認知症への理解を深め、本人や家族への支援の輪を広げることを目的に、全国でさまざまな啓発活動が行われています。この機会に、認知症について知ることからはじめてみませんか。

**9月21日は  
認知症の日**

認知症について考え  
理解を深める日です



## 新しい認知症観を広めていきましょう

認知症になっても、できること・やりたいことがあり、まわりの理解やサポートがあれば、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるー  
そんな前向きな考え方です。

### ☆私たちにできること☆

- 認知症を自分ごととして理解する
- 決めつけず、本人の気持ちに寄り添う
- 安心して過ごせる地域をつくる
- 一人ひとりが、やさしいまなざしで見守る

「新しい認知症観」が  
広がることで、  
誰もが自分らしく  
暮らせるまちに  
つながります。



## 定期プログラムのご案内(予約不要)

### エンジョイタイム

イベントのない日時に開催  
(看板が出ている時間にご利用いただけます)

- ・好きな活動を自由に選べます
- ・開催時間中は出入り自由です
- ・いつ来て、いつ帰っても構いません



#### 開催時間

10:00～11:30  
14:30～16:30

※職員と一緒に活動できます。ご不明な点はお気軽にお声掛けください。

### しぞ～か でん伝体操

#### 開催時間

毎週 火曜日  
10:00～11:00  
13:00～14:00

DVDを観ながら  
みんなで体操しましょう♪



どなたでもご参加いただけます！

### 認知症・MCI 予防プログラム

#### 開催時間

毎週 土曜日 9:30～10:30

動画を見ながら、  
運動や脳トレ体操をしましょう♪



どなたでもご参加いただけます！

### かけこまち七間町の 情報をチェック！

イベントやお知らせ、認知症豆知識などを発信しています。



ぜひフォローして  
くださいね！

### Instagram



### X



認知症のご相談、  
脳の健康度チェック  
承ります。  
お電話で  
ご予約ください。



静岡市認知症ケア推進センター  
かけこまち七間町  
静岡市葵区七間町5-8

※当センターには専用駐車場がありません。  
近隣のコインパーキング等をご利用ください。

☎ 054-204-1541

受付時間：9:00～18:00

休館日  
水曜日・木曜日・祝日