

令和6年度 第2回 健康医学講演会のお知らせ

日時：令和6年 9月29日（日） 13:30～15:00
（受付は 13:00 から行います）

会場：富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）
第1研修室（2階）

演題：「認知症についてよく知ろう！」
～認知症の症状や治療、予防法について～

講師：富山赤十字病院 高令心療科
部長 殿谷 康博 氏



超高齢化社会の中で、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。高齢になるほど認知症は増えてきます。予防は、認知症になるのを遅らせる、又はなっても進行を緩やかにするという意味で大切です。予防の第1歩は知ることから始まります。

まずは、認知症について知りましょう。そして予防や悪化予防のために自分や家族にできることを一緒に考えてみませんか？
どなたでもお気軽にご参加ください。

- * 参加費：無料
- * 定員：50名程
- * 申込：受講ご希望の方は、下記の受講申込書を FAX 又は電話でお申し込みください。
- * 申込締切：9月27日又は定員に達した日（定員に達した場合はその時点で締め切ります）

----- キ リ ト リ 線 -----

令和6年度「第2回健康医学講演会(9/29)」受講申込書

氏名	
電話番号	(携帯・自宅・勤務先・その他) — —

※ FAXでのお申し込みは、申込書の太枠内を記入の上、表面を下記の番号へFAXしてください。
(FAX：076-428-0831)
(TEL：076-428-0809)

プラザ 記入欄	受付日	受付者	受付No
	/		

【お問い合わせ、お申込み先】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

ホームページ：<https://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

フェイスブック・Instagramは右のQRコードから



☆☆ お申込された方へ ☆☆☆

- ※ 申込み後、受講可能な場合は特に連絡しませんので、各自で開催日時を忘れないようお願い致します。
- ※ 定員に達し、受講できない場合のみ連絡いたします。
- ※ 体調が悪い場合は参加をお控えください。
- ※ キャンセル又は欠席される場合はご連絡願います。（キャンセル待ちの方がおられる場合があります）

脳トレウォーキング

ラッコ



コアラ



歩く+しりとり

例えば、「しりとり」
をしながら歩いてみま
しょう！

上半身を起こして、
視線は前へ

慣れてきたら、
大股で早歩き

ポイント

しっかりと足腰を動かしながら、「しりとり」や「計算」（例えば、ある数字からずっと3を引いていく）をしたり、頭の中で川柳を詠んだりしながら歩きましょう！

手はしっかり後ろ
に振る

かかとから着地し、
つま先で蹴り出す