

元気な今こそ、自分の状態を知ることから始めましょう

# あたまの健康チェック



「最近、忘れやすくなった」、「日付を間違える」、「イライラする」、「不安になる」等、少しでも気になり始めたら、まずは自分でチェックすることをお勧めします。

認知症の予防は、「早期発見」、「早期対策」が大切です。

この機会に、あたまの健康チェックを受けてみませんか？

対 象 山陽小野田市在住の65歳以上の方  
(認知症の診断を受けている方、認知症の治療を受けている方は原則除きます。)

内 容 ①記憶力、理解力等の質問に回答し、認知機能の状態を確認します  
②認知症予防のための生活の工夫等をご紹介します

参加費 **無料** (開催日の3日前までに事前の参加申込みが必要です)

6月  
開催

開催日	時 間	会 場
6月23日(月)	10:00~11:00	本 山 地域交流センター
	14:00~15:00	赤 崎 地域交流センター
6月24日(火)	10:00~11:00	須 恵 地域交流センター
	14:00~15:00	高 泊 地域交流センター
6月25日(水)	10:00~11:00	高千帆 地域交流センター
	14:00~15:00	小野田 地域交流センター
6月26日(木)	10:00~11:00	厚 陽 地域交流センター
	14:00~15:00	厚 狭 地域交流センター
6月27日(金)	10:00~11:00	出 合 地域交流センター
	14:00~15:00	埴 生 地域交流センター
6月30日(月)	10:00~11:00	有 帆 地域交流センター

※ あたまの健康チェックを受けた方は、「認知症予防教室(全5回、参加費無料)」に参加することができます

<申込み先> 地域包括支援センター(市役所高齢福祉課内)

☎ 82-1149