

# 令和6年度 熱田生涯学習センター後期事業のご案内

## 認知症予防に取り組みましょう

### ～脳へ刺激を与えて～

認知症の種類や進行状況、日常生活で簡単にできる運動について学びます。実践することで認知症予防への意識を高めてみませんか。

〈日時〉 令和6年11月15日・22日（全2回・金曜日）

10:00～12:00

〈会場〉 熱田生涯学習センター 視聴覚室

〈対象・定員〉 一般・20人 〈受講料〉 600円（2回分）

〈申込〉

**只今、募集中です！**

**電話・窓口にて先着順で受付します。**

#### 認知症予防

##### ～簡単な運動で脳に刺激～

認知症になると、どのような症状が出るのか、また、生活にどのような影響が出るのか等を知ります。

そして、認知症を予防するためには、運動によって脳に刺激を与えることの大切さについて学びます。

**第1回 11月15日(金)**

名古屋学院大学

リハビリテーション学部教授

加藤 文之さん

#### 認知症予防

##### ～簡単な運動をやってみよう～

第1回で学んだことを生かして、実際に簡単な運動を実践します。

今後、自宅でもできそうな運動方法を学ぶことで、継続的に認知症予防に取り組むことができるようにします。

**第2回 11月22日(金)**

スクエアステップ協会

公認養成員

角田 真美さん



NESPA

#### 名古屋市熱田生涯学習センター

〒456-0036 名古屋市熱田区熱田西町2番13号  
TEL(052)671-7231・FAX(052)671-7232  
指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

##### 〈開館時間〉

午前9時～午後9時  
(日曜祝休日・自主開館日(NESPA Day)  
は午後5時まで)

##### 〈交通機関〉

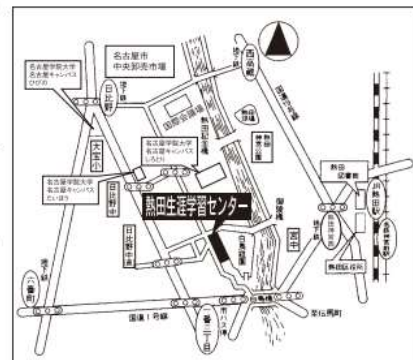
■地下鉄  
名城線「熱田神宮西」下車、④番出口から白鳥庭園方面へ徒歩15分、または名港線「白比野」下車、①番出口から国際会議場方面へ進み、国際会議場北交差点を南へ徒歩15分

##### 〈休館日〉

第2水曜日・第4月曜日  
ただし、7月～11月の第4月曜日は自主開館  
年末年始(12月29日～1月3日)

##### ■市バス

〔金山2〕〔野神宮2〕〔栄2〕  
ともに「一番三丁目」下車、北東へ約350m  
〔熱田巡回〕金山⇄金山  
「熱田生涯学習センター」下車すぐ



駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。 (1回300円、30分以内無料)

駐車場は有料

