



# セカンドライフも 楽しみたいね。

定員

20名

申込締切

2022年

4月10日

参加費無料!

## 楽しく学ぶ!認知症予防講座

安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体験型ワークを交えながらご紹介します。

第一回

### 認知症の理解



認知症について、予防策を学び、体験する講座です。

- 老化と予防についての解説 (認知症とは)
- 簡単な体験型ワークの実施

開催日時

2022年4月11日 (月)

10時00分～11時00分

開場10分前にお集りください。

開催場所

武庫西生涯学習プラザ  
2階 大会議室

第二回

### 認知症の予防



「思い出ノート」を書いてみよう

思い出を書いて、語る講座です。

- 回想法を用いた認知症予防講座
- 思い出ノートを活用した自分史づくり(脳の活性化)を、講師の解説を交えながらご自身で作成

開催日時

2022年4月18日 (月)

10時00分～11時00分

開場10分前にお集りください。

開催場所

武庫西生涯学習プラザ  
2階 大会議室

第三回

### 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう



これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録の仕方を紹介します。

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える

**中止**  
のお知らせ

今回はございません。

開催日時

開催場所

関心のある方は左記講座開催時にお問い合わせください。

〈留意事項〉

- ◎ 会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎ 別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡してください。

[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について] ○以下に該当する場合は、ご来場をお控えてくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合) ○イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします ○お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

※申し込みは受付まで

— お問い合わせ —

尼崎市立武庫西生涯学習プラザ【愛称：ゆうやけプラザ】

< ☎06-6431-7899 >

【主催】三菱電機ライフサービス株式会社伊丹支店(指定管理者)

【共催】武庫地域振興センター武庫地域課

