

10月1日

(日)

弘前市総合 学習センター

10:00～14:30 まで

A:知って 地域で支える

10:00～11:30
参加費・無料

認知症は、軽い運動や楽しい
レクリエーション活動などで
発症を予防したり、進行を
遅らせることができます

お家で楽しめるゲーム・クラブ

①11:40～ ②12:10～ ③13:10～

レク式体力
測定年齢別
11:40～14:30
(時間内随時)

ゆったり
お話を楽しむ
11:40～12:10
開場から11:30までご本
のお部屋です・自由にどうぞ

むふふと笑って
レクゲーム

①11:40～②12:10～

楽しくおどる
レクダンス

13:00～14:20

【問い合わせ先】ひろさきレクリエーション協会事務局(薬師山税理士事務所内)

FAX 0172-55-8723 ☎070-3996-3873 E-mail: npo.hirorec@gmail.com

主催: 特定非営利活動法人ひろさきレクリエーション協会

後援: 弘前市 協力: 社会福祉法人板柳町社会福祉協議会 弘前市民参加型まちづくり1%採択事業

第5回 ひろレクデー

認知症

あなたも認知症を正しく知って
誰もが住みよい街になれるよ
うな住人になりませんか?
だれでも **認知症サポーター**
になれる講座 です

B:予防の方法を 体験する

11:30～14:30
どれに参加しても500円

お名前	ご住所	電話	年齢	A:サポーター希望	B:レク体験
				有・無	有・無
				有・無	有・無