



ほっとステーション

健康予防体操

脳活性化
トレーニング

健康福祉相談



- ・一緒に頭と体のリフレッシュをしませんか！
- ・一人で悩みを抱えず、相談して一緒に解決しませんか！

ものズロで、もの忘れチェック！！



このプログラムは診断機器ではありません。もの忘れの度合いに気づいてもらえるひとつの方法です。アルツハイマー型認知症は徐々に進行するため、気づいたときには症状が進行しているケースも少なくありません。早期に対応することにより、治療が可能な場合や症状の進行を遅らせたりすることができる可能性があります。

場所

厚別南地区福祉のまち推進センター

厚別南会館 2階大広間（厚別南1丁目15-10・しらかば公園向い）

日時

毎月 第2火曜日 10:00~11:30

事前の予約をお願いいたします。（参加無料）

※なお6月のみ、都合により第3火曜日となります。



令和5年	4/11	5/9	6/20 (第3火曜日)	7/11	8月休み	9/12
10/10	11/14	12/12	令和6年	1/9	2/13	3月休み

※3月はお休みです

<お申込み・お問い合わせ> 厚別区介護予防センター大谷地

(担当: 加藤・亀井・荒俣)



☎894-6110

(月~金曜日 9時~17時)