

令和8年度

# 静岡市南部生涯学習センター × 常葉大学 共催公開講座



## 認知症予防講座

運動と認知症予防の関係を探る **全2回**



認知症やその予防方法、運動の効果を知り、  
体操を交えて学びます。

講師

健康科学部 静岡理学療法学科  
准教授 塚本 敏也

### 持ち物(第2回講義)

●動きやすい服装 ●運動靴

※第2回講義には、簡単な運動を行う予定です。  
必要に応じて、飲み物やタオルもご持参ください。

第1回

9月3日(木) 10:00~12:00

認知症について知る

第2回

9月17日(木) 10:00~12:00

認知症発症のリスク因子と認知症予防

会場

静岡市南部生涯学習センター

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町25番21号

受講料

無料

定員

どなたでも  
30名

### 申込方法

受付開始 8月6日(木) 10:00~

定員に達し次第受付終了

電話申込

静岡市南部生涯学習センター

054-281-2184

生涯学習センター HP



URL

<https://sgc.shizuokacity.jp/>

※初回は会員登録(無料)が必要となります。

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせていただきます。

※原則として、ご提供いただいた個人情報、本事業の目的以外には使用しません。



公益財団法人  
静岡市文化振興財団  
Shizuoka City Cultural Promotion Foundation

お問い合わせ先

静岡市南部生涯学習センター

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 25 番 21 号 TEL : 054-281-2184

# 認知症予防講座

## 運動と認知症予防の関係を探る 全2回

講師

健康科学部 静岡理学療法学科 准教授 ツカモト トシヤ  
塚本 敏也

### 認知症について知る

第1回

9月3日(木)  
10:00 ~ 12:00

認知症にならないことが非常に重要となります。  
認知症の症状や経過について知り、認知症予防の重要性を学びましょう。

### 認知症発症のリスク因子と認知症予防

第2回

9月17日(木)  
10:00 ~ 12:00

運動不足は認知症発症のリスク（危険性を高める）になります。身体の変化や運動機能を理解し、認知症予防に繋がしましょう。フレイル、サルコペニアにも触れながら、簡単なチェックをしてみましょう。認知症予防体操も紹介します。

申込方法は、チラシ表面をご確認ください。

#### 会場案内

静岡市南部生涯学習センター（指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団）

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 25 番 21 号  
TEL : 054-281-2184  
URL : <https://sgc.shizuokacity.jp/lc/nanbu/>

#### バス

(JR静岡駅南口)  
●21番のりば・みなみ線  
内回り(中田経由)「駿河区役所・静岡新聞社前」下車  
徒歩約5分

#### 駐車場有

駐車場に限りがあります。  
公共交通機関でのご来館にご協力ください。

