

# 認知症にならないために〈全3回〉

認知症とは何か、どうして問題なのか、  
予防するためにはどうしたらよいかなど、  
具体的な手段を学んで実践することで、  
健康寿命の延伸を目指しましょう。

講師

中野 渉  
(健康科学部 准教授)

第1回 11月8日(火)  
10:00-12:00

認知症を知ろう

第2回 11月22日(火)  
10:00-12:00

認知症発症に関わる  
リスク因子を知ろう

第3回 12月6日(火)  
10:00-12:00

認知症リスクを  
増やさない生活習慣

会場 静岡市西部生涯学習センター

受講料 1,500円(教材費)

申込方法 お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください  
054-255-3960 令和4年10月4日(火)10時00分～  
10月23日(日)20時00分

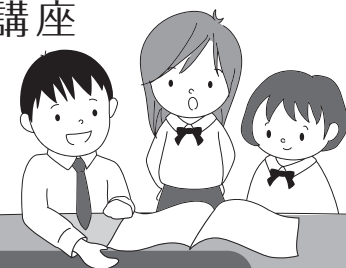
定員 どなたでも 30名

(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頂きます)  
※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を実施しております。参加に当たりましては、検温の実施、マスクの着用をお願いいたします。また、体調不良(37.5度以上又は平熱比1度超過の発熱、咳、のどの痛み、強いだるさ等)の場合は、参加をお控えください。ご理解、ご協力のほど、よろしく願いいたします。なお、状況によって講座の変更、中止の場合がございます。ご了承ください。

# 認知症にならないために 〈全3回〉

講師 健康科学部 准教授 中野 渉



## 〈第1回〉認知症を知ろう

**11月8日(火)**  
10:00~12:00

認知症は発症しないことが重要です。  
認知症の症状や経過について学習し、認知症予防の重要性を理解しましょう。

## 〈第2回〉認知症発症に関わるリスク因子を知ろう

**11月22日(火)**  
10:00~12:00

認知症発症を予防するためには、認知症発症の危険性を高める要因(リスク因子)についての理解が欠かせません。認知症発症のリスク因子とその対策について学習します。

## 〈第3回〉認知症リスクを増やさない生活習慣

**12月6日(火)**  
10:00~12:00

毎日の生活習慣の改善により、認知症発症の危険性を減らすことができます。  
具体的な方法について考え、実践に結び付けましょう。

## 申込方法 ※お電話にて静岡市西部生涯学習センターまでお申し込みください。

電話申込

**054-255-3960** (静岡市西部生涯学習センター)

令和4年10月4日(火)10:00~  
10月23日(日)20:00

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頂きます。

※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

## 会場案内図

### 静岡市西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)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46 番地の 5 TEL.054-255-3960

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

バス

(JR静岡駅北口8番線のりば)

- 西部循環線(中町回り)「田町四丁目」下車
- 西部循環線(駒形回り)「田町四丁目」下車

駐車場

駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。※満車時はご容赦ください。



つながる、ひろがる、つくりだす。

**常葉大学**  
TOKOHA UNIV.

常葉大学 静岡草薙キャンパス 地域貢献センター

〒422-8581 静岡市駿河区弥生町 6-1

TEL. 054-297-6142 E-mail. community@sz.tokoha-u.ac.jp