

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



家でもできる、作業療法士直伝 「脳トレ体操」 & 健康講話

～笑って楽しく、間違えても大丈夫～

「最近もの忘れが増えた気がする」「これからも自分らしく元気に暮らしたい」

そんな方に向けて、作業療法士による認知症予防講座を開催します。

認知症予防には、身体を動かすことだけでなく、日常生活の工夫や人との交流、脳を活性化
する習慣づくりが大切です。

本講座では、作業療法士が専門的な視点から、楽しく続けられる認知症予防についてご紹介
します。ご自身の健康づくりに、ご家族やご友人と一緒に、ぜひお気軽にご参加ください。

日時 2026年9月16日（水） 10：00～12：00

対象 さいたま市在住 65歳以上の方

定員 24名（定員を超えた場合抽選）

費用 無料

会場 上落合公民館 1階 大ホール

講師 埼玉精神神経センター 作業療法士

地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野職員

作業療法士とは・・・

病気やケガ、認知症などで日常生活に
不自由がある人に対し、食事、着替え、
家事、趣味などの「日々の活動(作業)」
を通して心と体のリハビリを行い、その
人らしい自立した生活を取り戻すための
サポートをする国家資格の専門職です。

持ち物 タオル・飲み物・筆記用具 動きやすい服装でお越しください

申込期間 8月3日(月)～8月17日(月) 窓口・電話・WEBで申込み

結果確認 8月26日(水)～9月3日(木)に窓口または電話でご確認ください。
WEBの方はメールでお知らせします。

【申込み・お問い合わせ】

上落合公民館 〒338-0001 さいたま市中央区上落合6-9-3

TEL 048-852-3132 FAX 048-852-3147

ナーシングヴィラ与野（TEL問い合わせのみ）

〒338-0003 さいたま市中央区本町東6-10-1

TEL 048-859-5375 8:30～17:30 [休] 日曜



WEB申込みは
こちら↑