

「楽しく学ぶ！ 認知症予防講座」

思い出ノートも
作れます。

小学校の先生の名前・・・憶えていますか？毎日新聞社と（公財）認知症予防財団が開発した「思い出ノート」で記憶をたどれば・・・一冊の自分史ができあがります。簡単な認知機能チェックをして、予防策も学べます。楽しく認知症を知ってみませんか。



第一回

認知症の理解



認知症について、予防策を学び、
体験する講座です。

- 老化と予防についての解説
（認知症とは）
- 簡単な体験型ワークの実施

第二回

認知症の予防

「思い出ノート」を
書いてみよう



思い出を書いて、語る講座です。

- 回想法を用いた認知症予防講座
- 思い出ノートを活用した自分史
づくり(脳の活性化)を、講師の
解説を交えながらご自身で作成

- ◆日 時：7月2日・9日(いずれも土曜日) 全2回 10:00～11:30
- ◆会 場：新宿文化センター 4階第1会議室 (新宿区新宿6-14-1)
- ◆対 象：どなたでも (40才以上の方・区内在住・在勤の方優先)
- ◆定 員：40名 (多数抽選)
- ◆参加費：無料
- ◆締 切：6月15日(水)
- ◆講 師：明治安田生命保険相互会社講師
- ◆申込方法は裏面をご覧ください。

お申込み方法

◆往復はがき (126円)



往信オモテ面に、〒160-0022 新宿区新宿6-14-1 公益財団法人
新宿未来創造財団 新宿文化センター内 文化・学習課「認知
症予防講座」係

往信ウラ面に①認知症予防講座 ②郵便番号・住所 ③電話番号
④氏名(フリガナ) ⑤年齢(年代)⑦在勤の方は勤務先名称・所在地を、
返信オモテ面(宛先)に、お申込者の住所・氏名をご記入ください。

◆新宿未来創造財団サイト <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>



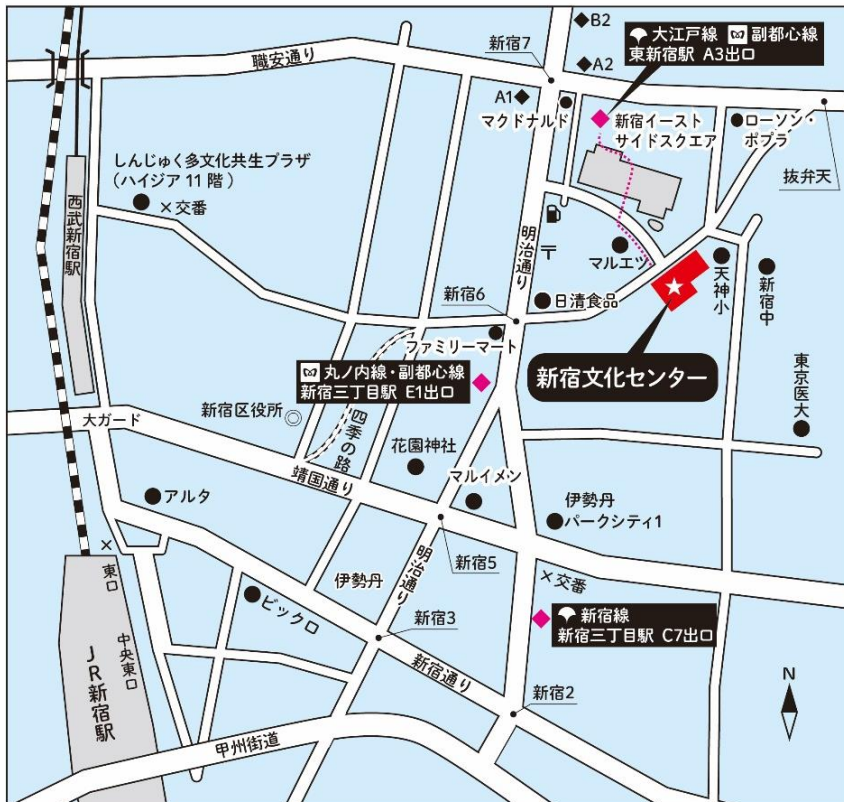
※Hotmail でのお申込みはこちらからの返信メールが
受信されないため、ご利用いただけません。

また、フリーメール(Yahoo!メール,Gmail 等)は返信が
迷惑メールに振り分けられる場合があります。



【申込・問合せ先】公益財団法人 新宿未来創造財団
新宿文化センター内 文化・学習課「認知症予防講座係」
〒160-0022 新宿区新宿6-14-1 ☎03-3350-1141

【会 場】新宿文化センター (新宿区新宿6-14-1)



- 都営大江戸線・東京メトロ副都心線
『東新宿駅』A3 出口より徒歩 5 分
新宿イーストサイドスクエアのビル内を通り、ビルの反対側へ。ビルの前の道を左方向へ進み正面。
- 東京メトロ丸の内線・副都心線
『新宿三丁目駅』E1 出口より徒歩 7 分
出口を左方向へ、明治通りを北進。新宿 6 丁目交差点(日清食品ビル手前)を右折、200m 直進右側。
- 都営新宿線
『新宿三丁目駅』C7 出口より徒歩 10 分
出口より直進、靖国通りを横断。新宿 6 丁目交差点(日清食品ビル手前)を右折、200m 直進右側。
- JR・小田急線・京王線『新宿駅』より徒歩 15 分
東口より新宿通りを東進、新宿 3 丁目交差点(伊勢丹の角)を左折して明治通りを北進。新宿 6 丁目交差点(日清食品ビル手前)を右折、200m 直進右側。
- 西武新宿線『西武新宿駅』より徒歩 15 分
正面口より靖国通りを東進、新宿 5 丁目交差点(マルイメン手前)を左折して明治通りを北進。新宿 6 丁目交差点(日清食品ビル手前)を右折、200m 直進右側
- 都営バス『日清食品前』より徒歩 5 分
新宿駅西口より【早 77】【宿 74】【宿 75】乗車(所要 6~8 分)、または池袋駅東口、渋谷駅東口より【池 86】乗車(所要 20~25 分)、日清食品前にて下車。新宿文化センター通りを東へ 200m 直進右側
- 都営バス『東新宿保健センター前』より徒歩 5 分
高田馬場駅より【高 71】乗車、東新宿保健センター前にて下車(所要 13~15 分)。コンビニ「ローソン・ポプラ」右脇の通りを南進、天神小前の信号を右折すぐ

●今後の新型コロナウイルス感染症拡大の影響や社会情勢により、中止・延期になる場合があります。
最新の情報は、財団ウェブサイトまたは問い合わせ先へご確認くださいませますようお願いします。