

🌸 脳の状態を知り、認知症予防に取り組もう！ 🌸

# 脳の健康度テスト

**参加費無料**  
(先着 30 人)



釧路市  
介護予防普及啓発キャラクター  
まんねん

この講座では、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を行います。

ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

- 【対象】 65歳以上で認知症と診断されていない釧路市民の方  
※過去に検査を受けたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください
- 【定員】 各30人（先着順）
- 【持ち物】 眼鏡、補聴器（必要な方）
- 【参加費】 無料
- 【日程】 2日間で1コース（2日間とも参加できる方）※年度内1コース
- 【内容】 1日目…ファイブ・コグ検査 2日目…検査結果の返却と解説、講話

コース	日程	時間	場所	申込開始日
第1回	令和8年6月30日(火)	10:30 ~12:00	市役所 防災庁舎	令和8年5月28日(木)
	令和8年7月28日(火)			
第2回	令和8年7月31日(金)		コア かがやき	令和8年6月25日(木)
	令和8年8月28日(金)			
第3回	令和8年9月2日(水)		まなぼっと	令和8年7月30日(木)
	令和8年9月30日(水)			
第4回	令和8年10月9日(金)		コア鳥取	令和8年8月27日(木)
	令和8年11月6日(金)			
第5回	令和9年1月15日(金)	13:30 ~15:00	市役所 防災庁舎	令和8年11月26日(木)
	令和9年2月12日(金)			

<お申し込み・お問い合わせ先>

釧路市 介護高齢課 高齢福祉係（釧路市役所防災庁舎3階）

☎ 0154-23-5185