

脳の状態を知り、認知症予防に取り組もう！



**参加費
無料**
(先着 30 名様)

脳健康度テスト

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 7 年 6 月 30 日（月）	10：30 ～12：00	市役所 防災庁舎	令和 7 年 5 月 29 日（木）
	令和 7 年 7 月 22 日（火）			
第 2 回	令和 7 年 7 月 30 日（水）		コア かがやき	令和 7 年 6 月 26 日（木）
	令和 7 年 8 月 27 日（水）			
第 3 回	令和 7 年 9 月 5 日（金）		まなぼっと	令和 7 年 7 月 31 日（木）
	令和 7 年 9 月 26 日（金）			
第 4 回	令和 7 年 11 月 14 日（金）		コア鳥取	令和 7 年 10 月 30 日（木）
	令和 7 年 12 月 5 日（金）			
第 5 回	令和 8 年 1 月 16 日（金）	13：30 ～15：00	市役所 防災庁舎	令和 7 年 11 月 27 日（木）
	令和 8 年 2 月 6 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



釧路市介護予防普及啓発キャラクター まんねん