12月１日号市報掲載

＼認知症予防プログラム／

認知症を学び備えよう！

重複申し込み可

LINEで脳活！

※令和９年３月末時点で６５歳以上

LINEやネット検索を活用しながら、仲間と情報交換やお出かけの計画を立てます。公園散策などの外出があり、楽しく交流し、脳を活性化させます。
プログラム終了後も一緒に出かけたり、交流を続けたりできる仲間をつくってみませんか。

日程 令和９年１月５日～３月23日（毎週火曜日　全12回）※２月の第４週は月曜日です。

時間

午前の部	10:00～12:00（受付開始9:45）
午後の部	13:30～15:30（受付開始13:15）

場所 武蔵野プレイス ３階 スペースC

定員 各10名　**講師** NPOむすび

持ち物 LINEが使用できるスマートフォン

市ホームページ



料理で脳活！

※令和９年３月末時点で５０歳以上

料理をすることは、考えたり、手を動かしたり、脳のさまざまな働きを使う活動です。
この講習会では、脳に良いとされる食材や食生活について学びながら、実際にバランスの良い食事作りを楽しみます。学んだことを日々の食生活に取り入れ、健康づくりに役立ててみませんか。

日程 令和９年１月13日～１月27日（毎週水曜日　全３回）

時間

1回目	講話・ワークショップ	10:30～12:00（受付開始10:15）
２・３回目	料理講習会	10:30～13:30（受付開始10:15）

場所 西久保コミセン 料理室

定員 12名　**講師** 市協力栄養士

参加費 1,200円　※１回目の受付時に徴収

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具

市ホームページ



対象者

・グループ活動を行うのに支障のない「聴力」「視力」「運動能力」を有する方
・プログラム終了後も新しくできた仲間と楽しく和やかにグループ活動をしたい方
・原則、各プログラムのすべての回に参加できる方

申込・お問合せ　お申し込みは、お電話もしくは申込フォームから（先着順）

武蔵野市　高齢者支援課　0422−60−1846