

正しく知れば、不安は「安心」に変わります。加齢に伴う心身の変化である「フレイル」のことや、認知症への理解を深めながら、健康寿命を延ばし、人生の後半戦をより豊かに楽しむためのお話をご紹介します。

認知症の  
数を減らす予防

介護福祉士  
講師 西村由紀子

- 介護福祉士
- ボランティア団体  
天王寺区オレンジキャラバン の会 代表
- 社)認知症予防活動コンソーシアム 専任講師
- スリーA増田式認知症予防インストラクター
- 認知症サポーター養成キャラバンメイト  
(大阪市登録)

「祖母に上手にご飯を食べさせてあげたい」と思い、32歳の時に当時のヘルパー2級を取得し介護の世界へ。デイサービス 8年勤務 小規模多機能型施設10年勤務 現在は、一般社団法人認知症予防活動コンソーシアム専任講師として活動中。サービス付き高齢者向け住宅やデイサービスなどの高齢者施設、あべのハルカスなどで、スリーAフレイル予防ゲーム(スリーA増田式認知症予防ゲーム)を開催。その他、主に高齢者施設で様々な脳トレレクリエーションを開催。ボランティア団体「天王寺区オレンジキャラバン の会」としては、月に2回、認知症カフェを開催(大阪市天王寺区登録)イギリス発祥のニット製品「認知症マップ」(※1)作り、年齢・体格・障がいの有無に関係なく誰もが垣根なく楽しめるユニバーサルスポーツ「ミニらいとモルック」練習会を中心に開催。地域での「認知症サポーター養成講座」を定期的に開催。

「一生、自分らしく」〜今日から始める認知症・フレイル予防講座

# 認知症のこと。

参加費 **500円** (税込)  
みんなで  
ワンドリンク付き



認知症になっても  
安心して  
生きていける準備



認知症を抱える家族を  
支える皆様へ向き合い方や  
心のケア

**5.21** 木  
シティホール宝塚  
開始 10:15~

定員  
**30名**

要予約 3日前までにお電話にてご予約ください。

**5.27** 水  
ユアホールおばやし  
開始 10:15~

定員  
**20名**

要予約 3日前までにお電話にてご予約ください。

イベント  
開催場所 **5/21 [木]**

シティホール宝塚



〒665-0833 兵庫県宝塚市鶴の荘2-25  
☎0797-81-7979

お電話でのお問い合わせは

株式会社ベルコ 西宮支社  
**宝塚支部** 代理店

みどり生命保険株式会社 取扱代理店  
〒665-0833 兵庫県宝塚市鶴の荘2-20

☎**0797-85-9211**

イベント  
開催場所 **5/27 [水]**

ユアホールおばやし



〒665-0045 兵庫県宝塚市光明町8-1  
☎0797-77-4194

※写真はイメージです。