認知症に関する相談・講座・セミナー

●認知症・もの忘れ相談

日場 ▶①3月3日㈫…落合保健センター(下落合4-6-7)、▶②3月5日㈭…戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)、▶③3月25日㈬…四谷高齢者総合相談センター(四谷三栄町10-16)、いずれも午後2時30分～4時

対 区内在住でもの忘れが心配な方、各日4名

内 医師による相談

申 2月17日㈫から電話で問合せ先へ。先着順。

問 ▶①**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080、▶②**戸塚高齢者総合相談センター**☎(3203)3143、▶③**四谷高齢者総合相談センター**☎(5367)6770

●認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識等を学びます。参加者には、認知症サポーター養成講座受講の印として認知症サポーターカードとオレンジリングを差し上げます。

日 3月13日㈮午後2時～3時30分

場 落合三世代交流サロン(西落合1-31-24)

対 区内在住・在勤・在学の方、15名

申 2月17日㈫から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問 **落合第二高齢者総合相談センター**☎(5348)8871・FAX(5348)8872

●セミナー「認知症をもっと知ろう in 新宿～もの忘れが気になりだしたら」

医師がMCI(軽度認知障害)や認知症について解説します。詳しくは、同イベントページ(**右**二次元コード。HP https://forms.office.com/r/faFErDMaaw)をご覧ください。

日 3月14日㈯午後2時～3時(午後1時15分開場)

テーマ ▶「MCI(軽度認知障害)を理解しよう～早期発見と対策の重要性」

▶「困ったら相談ください～新宿区医師会の取り組み」

後援 新宿区、新宿区医師会、新宿区町会連合会

場申 当日直接、牛込箪笥区民ホール(箪笥町15)へ。先着300名。

問 **エーザイ㈱運営事務局**☎070(7772)0696

●認知症介護者相談

日 3月19日㈭午前9時30分～11時30分

場 区役所本庁舎3階302会議室

対 認知症の方の介護者等で心や体に悩みを抱えている方、3名

内 精神科医師による相談

申 2月17日㈫から電話で問合せ先へ。先着順。

問 **高齢者支援課高齢者相談第一係**☎(5273)4593

元気な高齢者向け介護予防教室

4月～6月の参加者を募集

日場定内 **右表**のとおり。午前は10時～11時30分、午後は2時～3時30分、各全9回(祝日等を除く)

対 区内在住の65歳以上

※健康状態により参加をお断りする場合があります。

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象の方は参加できません。

費 1回100円

申 はがき(1人1枚)に4面記入例のほか生年月日・受付番号(1～12の別。第2希望まで希望順)を記入し、2月24日㈫(消印有効)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選し、結果は応募者全員に3月5日㈭ごろお知らせします。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

※同時期に**右表**の複数の教室には参加できません。

※当選者には、後日発送する承諾書に緊急連絡先(住所・氏名・電話番号・参加者との関係)を記入し、提出していただきます。

問 **地域包括ケア推進課介護予防係**(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)4568

教室の様子

教室名・内容	受付番号	会場	曜日・時間 初回の日程	定員
シニア脳活トレーニング教室 認知症の予防(認知症と診断された方を除く)	1	早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	火曜日・午後 4月7日	15名
	2	落合第一地域センター(下落合4-6-7)	水曜日・午後 4月8日	15名
シニアバランストレーニング教室 座って行う運動を中心に、上半身を鍛えて若々しく動ける体づくり	3	北新宿地域交流館(北新宿2-3-7)	水曜日・午後 4月8日	20名
	4	高田馬場シニア活動館(高田馬場3-39-29)	火曜日・午前 4月7日	20名
	5	上落合地域交流館(上落合2-28-8)	木曜日・午前 4月9日	15名
	6	高田馬場地域交流館(高田馬場1-4-17)	金曜日・午前 4月10日	20名
シニアスポーツチャレンジ教室 立って行う運動を取り入れ、下半身の筋力を鍛えて転倒予防	7	細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	火曜日・午前 4月7日	7名
	8		木曜日・午前 4月9日	7名
	9	ささえーる 中落合(中落合1-7-1)	火曜日・午前 4月7日	14名
	10	東五軒町地域交流館(東五軒町5-24)	火曜日・午前 4月7日	15名
	11	西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)	金曜日・午前 4月10日	20名
	12	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)	金曜日・午後 4月10日	25名