



# 脳活いきいきプログラム

～栄養・芸術・運動の複合プログラムによる認知予防教室です～

1	6月11日（土）	音楽：歌唱や簡単な楽器演奏 認知機能評価
2	6月25日（土）	運動：コグニサイズ、運動評価
3	7月 9日（土）	栄養教室：認知症予防の食事
4	7月23日（土）	美術製作で五感を刺激！
5	8月 6日（土）	運動&音楽
6	8月20日（土）	運動&音楽
7	9月10日（土）	美術製作で五感を刺激！
8*	9月24日（土）	認知症予防の簡単クッキング
9*	10月 1日（土）	認知症予防のおやつ作り
10	10月29日（土）	運動：コグニサイズ、運動評価
11	11月5日（土）	音楽：歌唱や簡単な楽器演奏 認知機能評価

**時間** すべて 10:00～11:30

**会場**

青森商工会議所 1階

AOMORI STARTUP CENTER (青森市新町1-2-18)

**\*第8回と第9回のみ** 東奥日報新町ビル2階 (青森市新町2-2-11)

**対象** 60歳以上の方 (定員20名)

第1回から第11回の  
一括コースでお申込みくだ  
さい。\*お休みはできます。

【お申し込み・お問い合わせ】

参加ご希望の方は、下記まで 氏名・電話番号 をお知らせください。締め切り：6/8(木)

青森中央学院大学 地域連携課 (公開講座担当)

TEL：017-728-0131 (代表) FAX：017-738-8333

E-mail：koukaikouza@aomoricgu.ac.jp

【主催】青森中央学院大学看護学部 (代表：准教授 中川孝子)

【共催】青森商工会議所

