

今日からできる 認知症予防の小さな習慣

年齢を重ねるのが、ちょっと楽しみになるかも？！

認知症予防に大切なのは「暮らしの中で続けられる小さな工夫」です。
そんな「工夫」を、まずは知ることから始めませんか？

2026
9/25 (金)

時 間 13:30～15:00 (受付13:00～)

場 所 くすのきセンター 3階
会議室 1
(彦根市八坂町1900番地4)

参加費 無料

お申込 不要

講 師 瀧波 信之氏
(介護福祉士・元介護支援専門員)



こんなひとにおススメ！

- ✓ 最近物忘れが増えた気がする
- ✓ 認知症予防は、何から始めればいいのか？
- ✓ 家族のためにも、自分のためにも、今
できることを知っておきたい



瀧波 信之 (たきなみのぶゆき)

約20年間、介護の現場で高齢者やご家族を支援。医師や管理栄養士、大学研究者らと連携し、食事・運動・脳トレなどを組み合わせた、認知症の予防・改善を目的とするプログラム開発に携わる。

「脳の健康教室」や認知症カフェ、海外での脳の運動教室の立ち上げにも関わり、研修講師として、専門的な内容を中学生にも理解できる伝え方を大切に活動している。

介護家族のつどい「ほっこり」定例会のご案内

介護家族のつどい「ほっこり」は、主に認知症の人を介護する家族がお互いの思いを話し合う場、また情報を得る場として開いています。日頃のつどいにもぜひご参加ください。

定例会の日時・場所など詳しくは広報ひこねをご覧ください。

お問合せ

彦根市高齢福祉推進課

電話：0749-23-9660

FAX：0749-30-9231