

学びと理解を大切にする三木南地区、に向かって



令和7年度

住民が参加できる 認知症予防プログラム

参加者 募集



こんな方は
ぜひ、ご参加ください

- 認知症のことを学びたい
- 自分の認知機能状態を知りたい
- 認知症予防に取り組みたい
- 75歳になり、自動車運転免許更新のために認知機能を高めたい など

【主催】 三木南ふれあいプロジェクト（企画所管）暮らし・生活部会
【協力】 ときわ病院
ローレルハイツ北神戸自治会
あんしんサポートセンター三木東
金曜コグニ会
三木南交流センター
ボランティア活動プラザみき

実施日時と内容は
中面をご覧ください。

住民が参加できる認知症予防プログラム 開催日程

月	9月	10月				11月				
日	27日 (土)	4日 (土)	11日 (土)	18日 (土)	25日 (土)	1日 (土)	8日 (土)	15日 (土)	22日 (土)	29日 (土)
時間	10:30~12:00 (10:30~運動プログラム 11:30~お茶会)									
実施項目	4DAS (フォードス)									4DAS (フォードス)
	身体機能検査									身体機能検査
	運動プログラム「コグニサイズ」【全日程実施】									
	個別評価	茶話会	認知症を知るミニ講座 ①	茶話会	茶話会	茶話会	茶話会	認知症を知るミニ講座 ②	茶話会	個別評価

※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承ください。

各実施項目を詳しく説明!

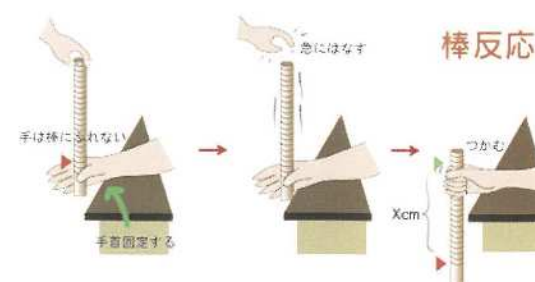
4DAS (フォードス)

4DASは、身体機能、認知機能、生活機能、認知症の行動・心理症状の4つの側面にもとづき、対象者タイプを分類。そのタイプに応じた体力維持向上プログラムが提案されています。

➤今回は、4DASフローチャートを使い、個々のタイプを分類します。

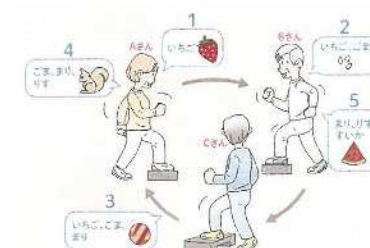
身体機能検査

①握力②棒反応③片足立ちテストの3つの検査を行い、現在の身体能力を評価します。



運動プログラム 「コグニサイズ」

国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能の維持・向上に役立つ「コグニサイズ」を行います。



初日に、ときわ病院のスタッフのレクチャーがあります。2日目からは、参加者で行います。

個別評価

「4DAS」「身体機能検査」の結果をもとに、ときわ病院の専門職による個別評価があります。



主催者の想い -----

三木南ふれあいプロジェクトでは、平成29年度に策定した「支えあい活動計画」にもとづき、「地域で取り組む認知症理解」を展開しています。認知症について関心をもつ、認知症の理解を深める住民が増えることを目標にしています。

今年度も「住民が参加できる認知症予防プログラム」を専門職、専門機関の協力で実施することとなりました。

実施終了後、参加いただいた方々には今回の取り組みについて評価等いただければ幸いです。

【日 程】 9/27～11/29（毎週土曜日 10:30～12:00）

【募集人数】 20名程度（先着順）

【対 象】 三木南地区の住民

【参加費】 無料

【会 場】 ローレルハイツ北神戸集会所

【駐車場】 近隣のパーキングをご利用ください。



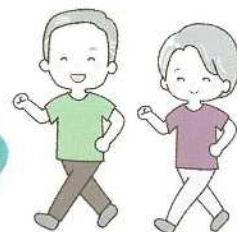
9月1日より

受付

電話での受付も可能

修了者の声をご紹介します

毎週楽しく参加しました。
週を重ねるごとに、認知症予防に
期待感が出てきました。



【申込先・問合せ先】

三木南交流センター

☎ 0794-83-1710

ひとりでも取り組めるものはあるけど
グループだから効果のある予防法が
学べました。

※祝日を除く月曜日から金曜日までの9時から17時まで受付



＜企画調整者＞
三木市生活支援体制整備事業
生活支援コーディネーター