

令和4年度サポーターティア講演会 「コグニサイズで、認知症予防！」

～楽しく続ける脳トレと運動～

講師 / 株式会社ためき

代表取締役 杉谷 太 先生



講師紹介

脳神経外科他、様々な専門分野の医療を提供する救急病院にて医療ソーシャルワーカーを15年。社長業の傍ら、介護支援専門員として認知症の方々の生活支援を行われる。フレイル予防、認知症予防プログラムとして各地でセミナーを開催、認知症予防教室の運営等を実施されている。

国立長寿医療研究センター 認知症予防運動プログラム『コグニサイズ』指導者。

日時 令和4年12月16日(金) 13:30~15:40

会場 北方公民館 文化ホール (定員150名)
武雄市北方町大字大崎2217 電話:0954-36-2515

内容 13:30~15:00 講演会
15:10~15:40 事例発表

講演内容 普段の生活で実践できる筋力や活力の維持
認知機能維持・向上を目的とした「脳トレ」×「軽運動」

申し込み方法 / 事前に下記まで、電話、FAX（裏面の申込書）で申し込みください。

動きやすい服装でご参加ください。



お申込み
お問合せ

公益財団法人佐賀県長寿社会振興財団
〒840-0804 佐賀市神野東二丁目6-1
TEL:0952-31-4165 FAX:0952-30-2580

サポータティア講演会 申込書

FAX 0952-30-2580



申 込 日	月 日
申 込 者(代表)	
申 込 者 ※グループで参加する場合は記入してください	
住 所(代表)	
電 話 番 号(代表)	

◆「サポータティアさが」とは？

「健康で生きがいを感じながら、元気に暮らす」を推進しているサポータティアさが。高齢者が介護施設での話し相手になる等のボランティア活動や介護予防教室等の準備運営を行った場合に、ポイントを付与し、貯まったポイントを換金することができる制度のことです。

◆具体的な活動の様子

近年の調査・研究では、長寿に影響を与えるものの1番は、「社会とのつながり」と言われています。

サポータティアさがに登録いただいたみなさんは、仕事や家事の経験を生かしたり、趣味の手芸や踊りを披露するなど、様々なスタイルで活動されています。

現在は、コロナ禍で活動受入の難しい時期ではありますが、感染対策を行いながら活動をされています。また、施設ではオンラインでのボランティア活動も行っております。あなたも、楽しくポイントを貯めて、元気に活動しませんか。

※お住いの地域で活動条件や内容が異なります。
詳しくはお問合せください。



新規登録者、募集中です！新規登録者にはオリジナルポロシャツを進呈します！

※現役長寿をイメージする鶴と亀をモチーフとしたオリジナルポロシャツ。ボランティア活動でぜひ着用ください。