

# ご存じですか？ MCI（軽度認知障害）



大切なのは発症前の予防！！

60歳からはじめる

認知症予防教室 参加者大募集！！

定員：150人（申し込み多数の場合は抽選となります。）

対象者：坂井市に住所を有する60歳以上の方（7月1日現在）

※すでに認知症の診断を受けている方は対象となりません。

※令和4年度の教室参加者は対象をなりません。

参加費：2,000円（MCIスクリーニング検査料として）

申込締切：6月26日(月)

申込先：高齢福祉課

（電話、ファックスまたは下記専用申し込みフォームからお申し込みください。）

（氏名、住所、生年月日、連絡先（電話等）、希望日程コース※裏面参照）

教室の日程は裏面

## MCIスクリーニング検査とは

少量の採血(5 ml)で軽度認知障害発症のリスクを判定する新しい検査です。

教室参加者はMCIスクリーニング検査(通常2万5千円相当)が2,000円で受けられます。

※検査は市内協力医療機関で実施。教室1日目に受診券をお渡しします。

検査のみの受付はできません。

※認知症を診断する検査ではありません。

坂井市役所高齢福祉課

電話：50-3040 FAX：68-0324



専用申し込みフォーム

## 認知症予防教室

教室は3回コースです。A～Eのいずれかのコースでお申込みください。

日程・会場:

コース	1日目	2日目		3日目	時間	会場
	栄養講座 検査の説明	趣味講座 俳句または朗読		運動講座		
A	7月14日 (金)	7月21日 (金)	俳句	7月28日 (金)	13:00～ 15:00	坂井市役所本庁
B	7月22日 (土)	7月29日 (土)	朗読	8月5日 (土)	9:30～ 11:30	春江中コミュニティセンター
C	8月28日 (月)	9月4日 (月)	朗読	9月11日 (月)	9:30～ 11:30	三国コミュニティセンター
D	9月20日 (水)	9月27日 (水)	俳句	10月4日 (水)	13:00～ 15:00	高椋コミュニティセンター
E	10月10日 (火)	10月17日 (火)	朗読	10月24日 (火)	9:30～ 11:30	坂井市役所本庁

### 生活習慣の改善が認知症予防に有効

運動をする



バランスの良い食事



ぐっすり眠る



趣味を楽しむ



内容:

1日目:認知症と軽度認知障害について

MCI スクリーニング検査の話(検査会社からの説明)

栄養講座

2日目:趣味講座(俳句または朗読)

3日目:運動(体操)講座