

自分史づくりで認知症を予防しよう!

# 「思い出ノート」 ワークショップ

これまでの人生を振り返り、  
気づかなかった自分・  
宝物を発見しませんか。



連続2回講座

第1回

2022年6月16日(木)  
10:00~11:30

「認知症の現状とその予防について」

第2回

2022年6月30日(木)  
10:00~11:30

「思い出を振り返ろう」

認知症予防法である回想法を参考に作られた思い出ノートの作成と  
頭と体を使うレクリエーションの時間を取りながら全2回で開催。

思い出ノートは、簡単な質問に答えていくことで、人生を振り返ることができるノートです。人生を振り返り整理することは、人生100年時代において、新たな目標や目的を見つけることに役立ちます。

健康に、そしてアクティブな人生を過ごすために、是非、「あなただけの軌跡」を記してみませんか？



会場

千葉市生涯学習センター  
3F 研修室3

定員

12名(応募者多数の場合抽選)

※応募締切 5月31日(火)

教材費

500円

講師

萩原 守

認知症予防財団講師 / きらめきクラブちば

【申込方法】 往復はがきまたはメールに下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

—必要事項—

①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号

【申込み・問合せ】

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

〈主催〉千葉市生涯学習センター

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等、やむを得ない事情により中止や延期、内容が変更となる場合があります。

# 申込方法

往復はがきまたはメールに、下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

## —必要事項—

- ①講座名
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢
- ④〒・住所
- ⑤電話番号

## —申込み—

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7  
千葉市生涯学習センター 学習推進グループ  
E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

### ○新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- ①受講前に検温していただき、受講の際には必ずマスクを着用してください。また施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5 度C以上または平熱+1 度以上の場合は参加をお断りします。
- ③次の方は、参加をご遠慮ください。
  - 普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭通などの症状がある場合
  - 新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限及び入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への訪問歴がある場合、当該在住者との濃厚接触がある場合

○個人情報の取扱いについて参加者の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。