

アクティブライフ講座

仲間と楽しみながら認知症を予防しよう！

認知症を予防するためには、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」を強化することと「有酸素運動」（ウォーキングなど）が効果的と言われています。

下記の講座は、認知機能を強化するプログラムです。

3種類のプログラムから興味のある講座にお申込みください。

これらの活動を仲間と継続して続けていくことをお勧めしています。

*各講座の詳細は個別チラシをご参照ください。

仲間とつくりたい おとこの台所 【男性限定】



仲間と作れば料理も楽しい！献立を考える、レシピを決める、買い物する、調理して食べるを一緒に楽しみませんか。

実施
日時
費用

9/30～11/25（水）9：30～

※各回120分程度 全8回

3,000円程度、そのほか交通費など実費負担あり。

絵本の読み聞かせ入門



絵本の世界は広くて深い。人生に3度の絵本をと言った高名な作家もいます。絵本の読み聞かせを通じて色々な世代の方々と交流できます。絵本の読み聞かせ活動を一緒に楽しみませんか。

実施
日時
費用

9/18～12/11（金）10：00～

※各回120分程度 全12回

2,000円程度

お江戸の歴史をウォーキング



仲間とともに温故知新。

江戸・東京の史跡を訪問し、現代の課題を歴史から学び直して今後の展望を考えましょう。

実施
日時
費用

9/24～12/10（木）10：00～

※各回120分程度 全12回

交通費など一部実費負担あり

お申込方法

- 対象
 - 区内在住の65歳以上で、
事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方
 - 長い距離を歩くことに懸念がない方
- 申込期間 令和8年7月15日（水）9:00から
8月14日（金）17:00まで
- 申込 次の①～③の方法でお申込みいただけます。
希望は第2希望まで入力可能です。応募者多数の場合は抽選となります。応募者全員に8月下旬に結果を発送いたします。
 - ① スマホ・PC
下の2次元（QR）コードを読み取るか、下記アドレスへアクセスし、必要事項を入力してください。
URL：<https://logoform.jp/form/Y4gR/1546705>
 - ② 電話 : 03-5307-0311
 - ③ 区役所窓口 : 杉並区役所西棟2階
高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係
- 会場 「仲間とつくろう おとこの台所」
→阿佐谷地域区民センター 料理室

「絵本の読み聞かせ入門」「お江戸の歴史をウォーキング」
→杉並保健所 4階運動室、地下1階講堂 等
- 定員 「仲間とつくろう おとこの台所」 : 16名（抽選）
その他の講座 : 20名程度（抽選）
- 持ち物等 筆記用具・飲み物・汚れてもいい服装・歩きやすい靴

お問い合わせ
杉並区役所西棟2階
高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係
住所：杉並区阿佐谷南1-15-1
電話：03-5307-0311