



文京区



令和 8 年度 もの忘れ検診フォローアッププログラム

脳と体に良い生活習慣 始めてみませんか？

運動



口腔ケア



食生活



身近な地域で相談できる
専門職と出会えるチャンス！！

1人では続かなくても、
みんなとならできるかも！

脳と生活習慣の関係や、今日からできる実践のポイントを

医師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士がわかりやすくお伝えします。

専門職による個別相談も行います！（詳しくは裏面をご覧ください）

脳も、体も、元気に暮らすために、地域でみんなと続けられる活動の場をご紹介します。

**参加費
無料**

各回 同じ内容になります。いずれかを選んでご参加ください。

日程

第 1 回 10/22 (木)

第 2 回 12/10 (木)

午後1時30分～4時00分（予定）

会場

文京シビックセンター 4 階 シルバーホール（春日 1-16-21）

定員

各回 30 名

定員を超える申込があった場合は抽選となります。（もの忘れ検診受診者を優先）
受講可否は、各回申込締切後、1 週間程で郵送で通知します。

対象

55歳以上の区内在住者（今年度55歳になる方を含む）
認知機能にご心配のある方はぜひご参加ください。

申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

二次元コードから

申込フォームに入力して送信

申込フォーム



FAX から

裏面の「申込時の必要事項」記入の上、FAX 送信

申込締切

第 1 回

9/30 (水)

第 2 回

11/30 (月)

【お問い合わせ】

文京区高齢福祉課 認知症施策担当

☎: 03-5803-1821 平日 8:30 ~ 17:15

脳の健康と生活習慣は どんな関係??

食事のポイントは？

毎日続けられる手軽な運動は？

お口の健康と認知機能には
どんな関係があるの？

地域で気軽に相談できる場や、
健康教室の情報もあります

【内容】（予定）

プログラム	時間	内容	講師
1 認知症サポート医のお話	13：30～14：00	認知機能と生活習慣の関係などをお伝えします。	根津診療所 小松裕子医師
2 ミニ講座 ※栄養・お口・運動3つのテーマでお伝えします。	14：00～15：00	各専門職が生活の中で取り入れやすいポイントをお伝えします。	管理栄養士 歯科衛生士 健康運動指導士
3 個別相談（希望者のみ）	15：00～16：00 （最長）	各専門職に個別相談ができます。 （順番にご案内するため、お待ちいただく場合があります。）	上記の各専門職

申込時の必要事項（FAX 申込用紙としてもご利用いただけます）

FAX：03-5803-1350

参加希望について、いずれかにチェックを入れてください

- ☐ 第1回 10/22(木)の参加を希望します。 申込締切9/30(水)まで
- ☐ 第2回 12/10(木)の参加を希望します。 申込締切11/30(月)まで
- ☐ どちらの日程でも参加できます。

脳と体に良い習慣!!
これからのために
“今”できることを
はじめてみませんか?
ぜひご参加ください!

ふりがな
氏 名

生年月日（西暦）

年 月 日

住 所 〒 文京区

電 話