

令和7年度 ご近所支え合い講座

# 『学んで備えよう軽度認知症 MCI』 ～いつでもできる認知症予防体操～

今や85歳以上の4人に1人が認知症と言われています。  
自分は大丈夫？日々の生活の中でそんな不安を解消するために  
軽度認知症 MCI について正しく学んでみませんか？  
安心して自立した日常生活を送れるよう、今から備えましょう。

【講師】・佐久平メンタルクリニック

院長 中村公哉氏

・一般社団法人健康福祉広域財団

代表 中村 崇氏

・地域包括支援センター 保健師



【日時】 令和8年3月7日(土)

13:30～ (受付 13:00～)

【参加費】 無料

【場 所】 小海町総合センター 多目的ホール

【参加対象】 小海町にお住まいの方、小海町で働いている方

参加申し込みは、2月27日(金)までに

社会福祉協議会(92-4107)へお申し込み下さい。

この講座は、支え合いの地域づくりを進める「生活支援体制整備事業」により行います。