

# 上越市認知症サポーター養成講座

～上越市の実態から認知症予防についても学ぶ～

「認知症サポーター」は認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り対応する「応援者」です。認知症サポーター養成講座は、国の進める新オレンジプランに基づき、全国で開催されています。上越市でもこれまでに多くの市民の方々から受講していただいています。今回は、上越市の実態から、認知症予防についても学べる内容としています。

## 【日程】 ※受付は開始 30 分前から

- ① 6月14日(水) 10:00～11:30 板倉コミュニティプラザ
- ② 6月28日(水) 10:00～11:30 浦川原コミュニティプラザ
- ③ 7月12日(水) 10:00～11:30 くびき希望館
- ④ 9月6日(水) 10:00～11:30 レインボーセンター
- ⑤ 9月27日(水) 10:00～11:30 市民プラザ
- ⑥ 10月17日(火) 18:00～19:30 春日謙信交流館
- ⑦ 11月15日(水) 10:00～11:30 柿崎コミュニティプラザ

## 【内容】※各回共通

- ・認知症の症状、認知症の人や家族の気持ち、対応時の心得など
- ・上越市の認知症の実態と予防について

## 【対象】 一般市民

【持ち物】ご自身の健診結果がある方はお持ちください。



無料  
申込み不要

### ここがポイント！

◆40～65歳も要注意!!◆

★認知症の予防には、危険因子となる生活習慣病の発症や重症化を予防し、全身の血液や血管をきれいに保つことが大切です。

★認知症予防の視点から、健診結果を見てみましょう。

## 【問合せ先】

上越市高齢者支援課介護指導係  
電話 025-526-5111(内線 1677)