

主催 NPO 法人日本ヨガ連盟

URL <http://www.npo-yoga.com/>  
facebook <http://www.facebook.com/nippon.yoga.union>

認知症サポーター養成講座

# 認知症を学び地域で支えよう！

尊厳を持って最後まで自分らしくありたい……。これは誰しもが望むことですが、高齢化社会において最重要課題の一つとして深刻な問題になりつつあるのが「認知症」です。認知症に対してはご家族だけでなく地域の支え合いが必要であり、そのためにはだれもが認知症に対しての正しい知識をもち、毎日の生活の中でできることに取り組む姿勢が大切です。この講座では認知症対策の取り組みとして認知症の基礎知識を学び、その予防としてのヨガの動きを体験します。

平成 26 年 6 月 14 日 (土)

開催時間 13:30～16:45

(開場&受付開始 13:00～)

会場 アイーナ盛岡

6階 団体活動室 1

参加費 無料

## 当日の流れ

13:30 開会&挨拶

第一部 講演 認知症のお話

講師 認知症サポーターキャラバンメイト

盛岡駅西口地域包括支援センター社会福祉士 堀内 亜希子氏

15:40 第二部 実技 ヨガ呼吸法

講師 NPO 法人日本 YOGA 連盟 理事長 宇部 実智子

～イスに座ったままで行ないますので、動きやすい服装でおいで下さい～

16:45 閉会

お申し込みは、教室の各先生までご連絡をお願いいたします

主催&お問合せ NPO 法人日本ヨガ連盟岩手盛岡エリア

メール [mirokuyoga@yahoo.co.jp](mailto:mirokuyoga@yahoo.co.jp)

080-1807-9767 佐々木迄