

スリーA 支援者養成講座

『スリーA』とは「**あ**かるく」「**あ**たまを使って」「**あ**きらめない」

3つの**A**をキーワードにした認知症予防のプログラムです。

「新たに認知症予防活動をしたい！」「老人会やサロンに新しいことを取り入れたい！」

など、スリーAを活用して心身共に健康でいられるよう一緒に活動して頂ける方を募集

いたします。一緒に明るく、楽しく学んでみませんか？

| 日にち | 時間 | 講師・内容 |
|------------|---------------------|--|
| ① 5月9日(火) | 12:30 ～ 14:30 | 【講師】 認知症予防スリーAよこはまかたつむりの会 【内容】 講義「スリーAとは」、実技「スリーA体験」 |
| ② 5月31日(水) | | 【講師】 横浜市総合リハビリテーションセンター 言語聴覚士 【内容】 講義「役割を持ち、地域活動に参加することの大切さ」 グループワーク「グループ運営疑似体験」 |
| ③ 6月13日(火) | | 【講師】 認知症予防スリーAよこはまかたつむりの会 【内容】 実技「スリーAの復習」 「みんなでやってみよう、スリーA①」 |
| ④ 6月29日(木) | | 【講師】 認知症予防スリーAよこはまかたつむりの会 【内容】 実技「スリーAの復習」 「みんなでやってみよう、スリーA②」 |

場所：師岡コミュニティハウス（港北区師岡町700番地トレッサ横浜南棟3階）

対象：概ね60歳以上の方

定員：10名程度（先着順） 4月10日（月）～申し込み開始

できるだけ全回参加をお願いします

参加費：無料

持ち物：筆記用具、飲み物



申し込み・問い合わせ先：榎町地域ケアプラザ ☎045-532-2501