

# 楽しく学ぶ！認知症予防講座



安心したセカンドライフをおくるために、  
認知症対策について、体操などの  
体験型コンテンツを交えながらご紹介します

対象	構成	講座時間
シニア	2回	約60～70分/各回

## 第一回 テーマ：認知症ケア

監修 エーザイ株式会社、(一財)明治安田健康開発財団

### 認知症の理解

- 老化と予防についての解説（認知症とは）
- 簡単な体験型ワークの実施

## 第二回 テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録の仕方

監修 明治安田生命保険相互会社

### 最適な

### 「MYライフ&エンディング」を考えよう

- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える

