

認知症を予防しよう!

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています

認知症を予防するには?

- ① 生活習慣病を予防・治療する
- ② 適度な運動を心がける
- ③ バランスのとれた食事をする
- ④ 外出や趣味で楽しく脳を刺激する

認知症になっても安心なまちをつくらう!

坂東市認知症キャラバン・メイトネットワークでは、市内での啓発活動や認知症サポーター養成講座を開催しています!



認知症サポーターとは?

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かい目で見守る「応援者」です。



認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」を受講すると認知症サポーターになることができます。講座をご希望の方は、事務局までお問い合わせください。

★講座は無料です★

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、開催時期や受講人数をご相談させていただく場合があります。

人のため、自分のために参加しませんか?



受講された方は、私たちの地域活動にぜひお力を貸してください。

■お問合せ・お申込み

坂東市認知症キャラバン・メイトネットワーク事務局

坂東市北部地域包括支援センター 社会福祉協議会

☎ 0280(82)1284 (猿島福祉センターほほえみ内)