

2022年度 活動情報

ふりがな	うえるねすほでいけあきょうかい	活動場所 (必須) (行政区)	神戸市東灘区
団体名 (必須)	ウエルネスボディケア協会	活動日時 (必須)	毎週金曜日 11:00~12:00
発足年月 (必須)	西暦 2018 年 12 月		
ふりがな	ひらい かおり		
代表者氏名 (必須)	平井 かおり	メンバー数 (必須)	3人
連絡先 (自宅電話・FAX・ 携帯電話)	自宅・FAX 078-202-1179 携帯 080-4641-5167	活動概要(必須) (32文字以内で)	認知症・フレイル 予防。澆涸とした 老後を迎えるため に楽しく脳トレ中
ホームページ& ブログ	作成中		
E-mailアドレス	hikari-seitai-kobe@au.com		

活動写真 (必須)



具体的な活動内容 (必須)

認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることができると言われている国立長寿医療研究センターの認知症予防プログラム『コグニサイズ』やフレイル予防体操などを本庄地域福祉センター等で週1回行っています。地域の方の顔見知りが増えるように認知症予防をしながら交流場所を作っています。認知症や寝たきりは完治する治療薬は無く、医療費・介護費が増大する要因となっているので、予防に取り組んでいます。また、フレイル予防のため「自分の足で歩く」ということを実践するため年に数回、京阪神内(参加者の希望地)で遠足に行きます。

PRメッセージ (必須) (例:参加者募集・ボランティアメンバー募集など)

認知症・寝たきり予防に興味のある方。地域の方とたくさん交流し、元気・澆涸とした人生を手にいれませんか!『現役世代でも早くない!100歳でも遅くない!』『元気な方をより元気に!』をモットーに認知症予防プログラムに取り組んでいます。皆様のご参加をお待ちしております。ボランティアメンバーも募集しています。