山口市 北東地域包括支援センター便り

令和8年度　No. 2







★ 65歳以上の方の相談窓口です ★

もの忘れが
増えてきた気が…



わしにも出来るフレイル
予防ってなんだろう？



認知症って聞くけど
どんな病気なの？



百歳体操体験会

要申し込み
30名先着

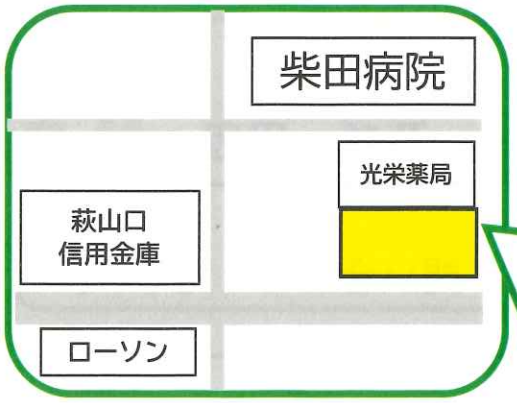
令和8年10月15日(木)　13:30～15:00開催！



『介護予防って何からしたらいいのかな？』
『百歳体操ってどんな効果があるの？』

当日　健康運動指導士の講師が、**体操の実演・介護予防について**の話をします。
体操継続団体にも普段の活動についての実践報告を頂きます。
百歳体操がどのようなものか知りたいという方は是非参加下さい♫

◎開催場所　大内交流センター　講堂　○持ち物/服装　　水分/動きやすい服



山口市北東地域包括支援センター
〒753-0221
山口市大内矢田北五丁目１２番７号
TEL：083－941－6672
平日　　8：30～18：00
土曜日　8：30～17：15
（日曜日、祝日、年末年始を除く）

9月は認知症月間です

認知症や軽度認知障害（ＭＣＩ）の人は

65歳以上の3人に1人

認知症は誰もがなりうる身近なものになっています。
あなたやご家族が認知症になっても安心して暮らせるように
この機会に認知症について考えてみませんか？

認知症を理解する第一歩に
本を読んでみませんか？

大内地域交流センターの図書室に
認知症に関するコーナーを
設置しています



認知症について学んでみませんか？

認知症サポーター養成講座　開催

【日時】　令和8年9月17日(木)　10：00 ～ 11：30

【会場】　大内地区高齢者生きがいセンター「大内の館」

申し込み先：927-7712

令和8年度

大内地区　認知症声かけ体験会　ご案内

認知症の症状によって道に迷ってしまう人もいます。
そんな人を見かけた時に声を掛ける練習をしてみませんか？

【日時】　令和9年2月頃

【会場】　大内地域交流センター　及び　周辺



詳細につきましては後日ご案内致します
参加してみたい方、興味がある方　問い合わせください。

お問合せ：山口市北東地域包括支援センター（941−6672）