



# 脳の健康度テストを受けてみませんか

いつまでも健康な脳でいるために、脳の健康度テスト（ファイブコグ検査）で今の自分の脳の状態を知り、認知症予防に取り組んでみませんか。

## ファイブコグ検査とは

脳の認知機能のうち、記憶、注意、言語、視空間認知、思考の5つの機能を測る検査です。

検査時間は50分程度で、スクリーンを見ながら検査を行います。

## 『前回参加者の声』

- 自分を知ることができてよかった
- （講義が）わかりやすくして早速実践したい
- テストの結果は思っていた通り記憶力の弱さが出てしまいました

**対象者** おおむね60歳以上で認知症と診断されていない方  
原則として2回とも参加できる方  
定員 20名（先着順）

**日時  
会場**

**【伝馬町会場】**  
伝馬町小学校体育館2階会議室  
**※会場にエレベーターはありません**  
1回目：10月20日（水）  
10時～11時30分  
2回目：10月26日（火）  
10時～12時

**【千代田会場】**  
東部生涯学習センター  
1回目：10月22日（金）  
14時～15時30分  
2回目：10月29日（金）  
14時～16時

**内容**

1回目 ファイブコグ検査  
2回目 ファイブコグ検査の結果説明  
～講演～ 栄養から学ぶ認知症と生活習慣病予防  
講師：伝馬町会場 森田管理栄養士  
千代田会場 岡田管理栄養士

**費用**

無料

**申込**

お電話にてお申し込みください

☎054-207-8602 葵区千代田地域包括支援センター

**主催**

静岡市葵区伝馬町横内地域包括支援センター  
静岡市葵区千代田地域包括支援センター



※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催状況が変更されることがございます。