

# 脳活倶楽部

マインドフルネス・カフェ 鵜沼

笑い・仲間との交流・ふれあい・語らいを通して脳の活性化をすすめる倶楽部です  
「一瞬一瞬を大切に」「受け入れる」「評価しない」など  
マインドフルネスの考えを取り入れ「今この時」に全力で向き合う仲間を集めます  
最近、もの忘れがちょっと気になる方や認知症の予防に関心がある方  
認知症の診断を受けた方など 是非ご参加ください



## 笑いヨガ&交流会

12月7日(木) 文化活動室

13:00~15:00 無料

@鵜沼公民館

【認知症の空白の期間について】  
認知症は予備軍を含めると  
65歳以上で4人に1人  
認知症の診断が早くなり  
診断を受けてから症状が顕著になるまで  
約3年~8年の期間があります(個人差有)  
診断を受けたことでの不安はあるのに  
この期間には支援がなく  
『空白の期間』と言われていきます  
これからどうしたらよいのか?  
自分がどうなっていくのか? など  
多くの悩みを抱える時に共に活動できる  
仲間が集う脳活倶楽部を設立しました

【ご家族向けの会を同時開催】  
『若年性認知症家族の交流会』  
一緒に来て、別々の部屋で  
それぞれが活動して  
一緒に帰ることが可能になりました



家族の交流会は  
第3談話室  
13:00~15:00  
同日同時開催

事務局窓口 鵜沼市民センター  
地域担当 三橋・漆原(うるしはら)

☎ 0466-33-2001    ✉ fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp

主催 鵜沼地区郷土づくり推進会議 認知症サポートおせっかいネットワーク委員会  
協力 かわしま神経内科クリニック・湯河原ラフターヨガクラブ