

認知症ケア専門士・現役看護師プロデュースによる

みやまえ脳活

アカデミー

2026年4月開校



ちょっとした物忘れが気になりますか？
認知症予防には脳活・食事・運動が大切です
認知症予防に特化した笑顔あふれるプログラムです

日時：毎月第4水曜日 12時から15時30分

対象：認知症予防を真剣にお考えの方 10名

料金：1回3000円（食事とおやつ飲物付き）介護保険の単位はいりません

場所：宮ノ前テラス（地下鉄ブルーライン中田徒歩8分）

【開催日】

①2026.4/22 ②5/27 ③6/24 ④7/22 ⑤8/26 ⑥9/30

⑦10/28 ⑧11/25 ⑨12/23 ⑩2027.1/27 ⑪2/24 ⑫3/24

認知症予防回想法



長谷川式認知症スケールや
MMSEに基づいたトレーニング
認知症予防に特化した少人数の
グループ回想法

認知症予防の食事



認知症予防に効果のあるといわ
れる手打ち蕎麦を中心に、管理
栄養士監修の食事の提供・日常
食の学び

ふまねっと



運動機能向上・認知機能の
改善効果が期待できるデュ
アルタスク、歌ってふまね
っと運動（つまずき予防も）

お申し込みはこちら

ホームページはこちら

NPO法人
宮ノマエストロ

住所：横浜市泉区中田東4-59-41

電話：045-884-0246

メールmiyanomaesutoro@yahoo.co.jp

