

今日から始める **認知症** 予防 <2回連続講座>

認知症は日頃の生活習慣で予防できるとみられています。大きな2つの予防策を学び、早速実行しましょう。

予防策① 運動

6月17日(火) 10時00分～11時30分



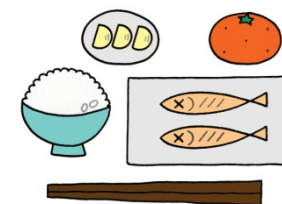
- ・ 認知症とはどういう病気か
- ・ 認知症予防のためには
どんな運動をすればよいか
- ・ 運動の方法 など
わかりやすく実践的なお話

予防策② 食事

6月24日(火) 10時00分～11時30分



- ・ 認知症と生活習慣病との関係
- ・ 認知症予防によい食事
- ・ 趣味活動や
人との交流の効果 など



ゲストあり! 楽しく学びましょう

- 会場…プロミティふちのべ2階(鹿沼台1-9-15、公民館西100m)
- 講師…浅倉朋子さん(介護予防運動指導員、認知症ケア指導管理士)
- 参加資格…65歳以上の方、なるべく2回とも参加できる方
- 持ち物…筆記用具、飲み物、動きやすい服装で

- 参加費…無料
- 定員…なし
- 締切日…6月10日(火)
- 申込方法…下記へお電話ください

高齢者の方の
総合相談窓口

大野北高齢者支援センター
(大野北地域包括支援センター)

TEL 042-768-2195