

# ウォーキングで 脳“いきいき”



第1回：講演会  
「はじめてみませんか  
脳いきいき生活」  
講師：NPO 認知症予防サポートセンター

第2～6回：  
・認知症予防の効果について知る  
・効果的なウォーキングの仕方について知る  
・ウォーキングカレンダーのつけ方を知る など

9月16/23/30日、10月7/14/21日

参加無料

毎週金曜日 午前10時～12時

**対象者:**65 歳以上で運動に支障のない方。教室終了後も参加した皆さんと一緒にウォーキングを楽しんでいきたい方。

**定員:**20 名程度(講演会のみ参加も可)  
※申込多数の場合は抽選

**会場:**由野台睦自治会館 **持ち物:**歩数計、飲み物

お申し込み・お問い合わせ先 《申込締切日：9月9日》

**大野北第2高齢者支援センター TEL768-2195**

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 担当：山田・遠藤

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています