

皆さんも受講してみませんか？

# 認知症予防通いの場 脳いきいき講座



食生活に気をつけましょう



適度な運動をしましょう



生活を楽しみましょう



人と積極的に交流しましょう

～聞いたらすぐに実践したくなる予防法と、高齢期を豊かにいきいきと過ごせる術を学びましょう！～

- 内容：① 脳いきいき体操（座ったままでできる体操）  
② 認知症を理解する（講義）  
③ 皆で楽しく！脳いきいき講座（脳トシなど）

日時：令和5年11月17日（金曜日）14：00～15：30

場所：市役所第二庁舎8階801会議室

定員：15名（先着順） ※ 65歳以上で介護認定を受けていない方

申し込み先：

小金井にし包括支援センター 042-386-7373

※11月1日(水)～受付開始

