小金井市

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（脳トレなど）

日時：令和８年 11 月 27 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）　※認知症に関心のある方

＊お電話または下記二次元コードから申し込み下さい＊

小金井みなみ包括支援センター　042-388-8400

※11 月２日(月)９時～受付開始

小金井市申込フォームこちら
（二次元コード）→