

ゆめまちの認知症予防教室

認知症は、からだを動かす・バランスのよい食事をとる・外出の機会を増やすなど
"ちょっとした心がけ"で予防したり、進行を遅らせたりできます。

ゆめまちでは、令和5年度、認知症予防教室を4回開催する予定です。

健康寿命をのばし、元気な生活を送れるようぜひご参加ください。

第1回目のテーマ

認知症を知り、脳トシで認知症を予防しよう！

日 時： 令和6年6月20日(木) 10時～11時

場 所： 小山市コミュニティセンター (ゆめまち) 研修室1・2

持 ち 物： 上履き・飲み物

定 員： 先着20名

申し込み： 下記連絡先にお電話で

お申込みください

次回予定 ▶ 9/19(木) 12/19(木) 3/13(木)

きょういく (今日行くところ)

きょうよう (今日用があるところ)を
ふやしましょう！



小山市の健康づくり
キャラクターPちゃん

ご希望の方には
「開運おやま健康
マイレージ」のポイント
カード、ポイントシール
をお渡します。

【申込み・問い合わせ】 6/10(月) 10:00～

ゆめまち

☎ 0285-27-9935

(主催) あさひコミュニティ推進協議会

(共催) 高齢者サポートセンター小山総合・小山