

# 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。

今回は、脳活性化のための脳活マッサージ(手・顔・頭・足のツボマッサージ)を行います。  
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。

## テーマ

### 脳活マッサージで認知症を予防しよう！ ～家庭でできるマッサージについて～

日 時：令和5年9月21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)

講 師：高橋 洋樹氏 (鍼灸マッサージ師)

持 ち 物：上履き・飲み物

申し込み：下記連絡先にお電話で  
お申込みください。

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！

次回予定 ▶ 12/21(木) 3/21(木)



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  
「開運おやまマイルージ」の  
ポイントカード・ポイント  
シールをお渡しします。

※参加受付は10日の10時～となります。

【申込み・問い合わせ】

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