

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、進行を遅らせることができます。

栄養をしっかりととり、筋力を落とさないためにもお口の健康は、とても大切です。

お口のはたらきをチェックして、自分でできるお口の体操などについて学んでみませんか？

お口の若返いで認知症予防！

日 時：令和4年3月24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）

持 ち 物：上履き・飲み物

定 員：15名

申し込み：下記連絡先にお電話で
お申込みください。

“パ タ カ ラ”



次回予定：6/23(木) 9/22(木)

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止や延期になる場合がありますので、お電話などでご確認下さい



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
マイルージ」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】 3/10
ゆめまち 10:00～
☎ 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