

# 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、脳を活性化するために脳トレとボールを使った運動を行います。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

## 脳すっきりエクササイズ！

日時：令和4年12月22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：奥山 彰 氏 （健康運動指導士）

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：令和5年3月23日（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】 12/10(土)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