

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5年6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）多目的ホール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 ▶ 9/21(木) 12/21(木) 3/21(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】 6/10(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