

ゆめまちの認知症予防教室

今や国民病とも言える認知症ですが、運動・食事・脳トレ・社会参加などの
“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ると考えられています。
第2回目は、食事と運動について学びます。



第2回目のテーマ

しっかり食べ、からだを動かして認知症を予防しよう!

日 時：平成30年9月27日（木） 10時～12時

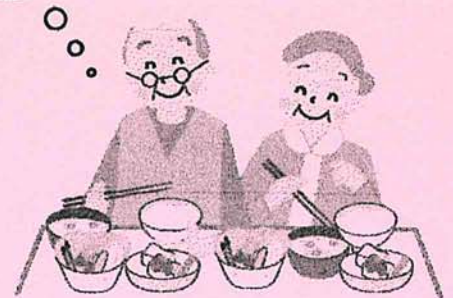
場 所：小山市コミュニティセンター（ゆめまち）

持ち物：上履き・飲み物

定 員：35名程度

申し込み：下記連絡先にお電話で
お申込みください。

ぜひご参加ください!



次回予定 ▶ 12/26(水)3/28(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】

高齢者サポートセンター小山総合

☎ 0285-31-0211

(主催) あさひコミュニティ推進協議会