

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4回目は、栃木サッカークラブトレーナーによる「運動」及び「笑いヨガ」を行ないますので、是非ご参加ください。

第4回目のテーマ

“運動”と“笑いヨガ”で認知症予防！

日 時：平成31年3月28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
お申し込みください。



笑う門には
「健美」来る！！
こころとカラダを
もっと元気に
しませんか！



【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