

# 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、令和元年度、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：令和元年6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。

次回予定 ▶ 9/26(木) 12/26(木) 3/26(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