

# 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。

ゆめまちの認知症予防教室 第2回目は、食事と運動について学びます。

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。

## 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：令和元年9月26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 ▶ 12/26(木) 3/26(木)

ぜひご参加ください！



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