

# 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3回目は、「笑いヨガ」を行います。健康寿命をのばし、元気な生活を送れるよう是非ご参加ください。

## 第3回目のテーマ

### “笑いヨガ”で認知症予防！

日時：令和元年12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！



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