

# 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。栄養をしっかり摂り、筋力を落とさないためにも、お口の健康はとても大切です。最近、食べ物が噛みにくい・むせる・口が乾くことはありませんか？今回は、お口の若返りについて学びますので、ぜひご参加ください。

## お口の働きアップで認知症予防！

日時：令和8年3月19日（木） 10時～11時

場所：小山市コミュニティセンター（ゆめまち）

講師：金子 ひとみ氏（歯科衛生士）

持ち物：上履き・飲み物

定員：先着20名

申し込み：下記連絡先にお電話でお申込みください。



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】 3/10(日)10時～

ゆめまち

☎ 0285-27-9935

(主催) あさひコミュニティ推進協議会

(共催) 高齢者サポートセンター小山総合・小山