

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「ちょっとした心かけ」で予防したり、進行を遅らせることができます。今回は、脳を活性化するために棒を使った運動(棒びくす)を中心に行います。健康寿命をのびし元気な生活を送れるようぜひご参加ください。

テーマ

脳すっきいエクササイズ！

日時：令和7年12月18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）研修室1・2

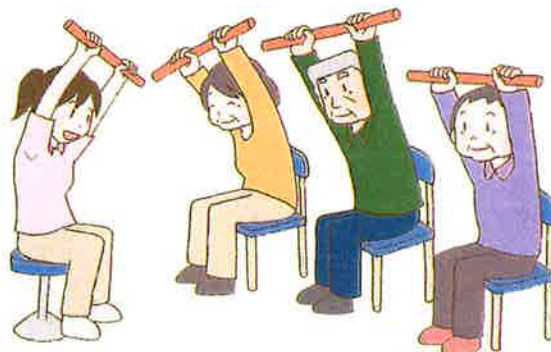
講師：奥山 彰 氏 （健康運動指導士）

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

次回予定：令和8年3月19日（木）



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。

※参加申し込みは12/10（水）10:00～

【申込み・問い合わせ】

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