

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。

今回は、脳活性化のための脳活マッサージ(手・顔・頭・足のツボマッサージ)を行います。
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。

テーマ

脳活マッサージで認知症を予防しよう！ ～家庭でできるマッサージについて～

日 時：令和4年9月22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)

持 ち 物：上履き・飲み物

定 員：先着15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 ▶ 12/22(木) 3/23(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！



※参加受付は10日からとなります。

【申込み・問い合わせ】

ゆめまち

☎ 0285-27-9935



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
マイルージ」のポイント
カード、ポイントシール
をお渡します。

(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