

# 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。健康寿命をのぼ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6年12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)研修室1・2

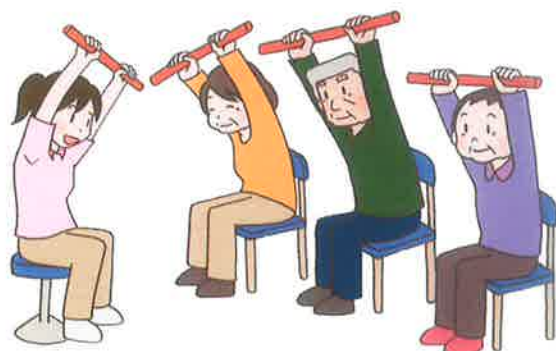
講師：奥山彰氏 (健康運動指導士)

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7年3月13日(木)



※参加申し込みは12/10(火)10時

【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  
マイレージ」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