

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。ゆめまちでは、平成30年度4回シリーズで認知症予防教室を開催する予定です。第1回目は、認知症について学び、脳活性化のための脳トレを行ないます。頭の体操で脳をリフレッシュさせ、元気な毎日を送りましょう。

第1回目のテーマ

認知症を知り、脳トレで認知症を予防しよう！

日 時：平成30年6月28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
お申込みください。

次回予定 ▶ 9/27(木) 12/26(水) 3/28(木)

ぜひご参加ください！



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
マイルージ」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