

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。第3回目は、お口の若返りの秘訣と運動について学びます。



第3回目のテーマ

からだとお口の若返いで認知症予防！

日 時：平成30年12月26日（水）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。

“パ タ カ ラ”



次回予定 ▶ 3/28(木) 栃木サッカークラブトレーナーによる運動と
笑いヨガを予定しています。



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】

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