

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。栄養をしっかりと摂り、筋力を落とさないためにも、お口の健康はとても大切です。最近、食べ物が噛みにくい・むせる・口が乾くことはありませんか？今回は、お口の若返りについて学びますので、ぜひご参加ください。

お口の若返いで認知症予防！

日 時：令和2年12月24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：15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”



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