

回覧

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トレを行います。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

脳トレで認知症を予防しよう！

日時：令和3年12月23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：20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。



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】 12月10日

ゆめまち 10:00～

☎ 0285-27-9935

（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