

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。

ゆめまちでは、令和3年度、認知症予防教室を4回開催する予定です。

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。

第1回目のテーマ

認知症を知り、脳トシで認知症を予防しよう！

日 時：令和3年6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：先着15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 ▶ 9/30(木) 12/23(木) 3/24(木)

きょういく (今日行くところ)

きょうよう (今日用があるところ)を
ふやしましょう！



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】

ゆめまち 6/10(木)10時～

☎ 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