

「脳活教室」のご案内

誰もが老化現象の一つとして認知機能の低下が起こってきます。
今のうちから“認知症”のこと知っておきましょう！

対象者：大平地域にお住いの65歳以上の高齢者
スマートフォンやタブレットを活用した脳トレーニングに
関心がある方 先着20名

会 場：ふるさとふれあい館
(大平町大平町真弓1396)

時 間：13:30～15:30

日 付	内 容	講 師
9 / 4 (水)	第1回目 ▶認知症の基礎知識 ▶脳の健康度チェック	保健師
9 / 18 (水)	第2回目 食事から認知症を予防する	管理栄養士
9 / 25 (水)	第3回目 運動で頭と体を活性化	作業療法士

持ち物：スマートフォン、筆記用具、
水分、動きやすい服装



*** 申込み ***

8月5日(月)から電話受付開始

大平地域包括支援センター TEL 43-9226