

「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
(大平町真弓 1396)

時 間：13:30～15:00

日 付	内 容	講 師
6/3 (火)	第1回目 ▶認知症の基礎知識 ▶脳の健康度チェック	保健師
6/24 (火)	第2回目 食事から認知症を予防する	管理栄養士
7/1 (火)	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 *

5月1日(木)から電話受付開始
大平地域包括支援センター TEL 43-9226