

脳活教室



参加費
無料

参加者募集

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”のこと知って脳と体の健康アップを目指しましょう！

◆日時・内容（受付 9時30分～）

	日時	内容	講師
1	9/11(木) 午前10～12時	認知症の基礎知識 認知機能チェック ※タブレットを使用します	保健師
2	9/26(金) 午前10～12時	食事から認知症を予防しよう レクリエーション	森下利江子管理栄養士 ますます元気サポーター 保健師
3	10/8(水) 午前10～12時	運動で脳と体を活性化 レクリエーション	原 美穂子運動指導士 保健師
4	10/30(木) 午前10～12時	お口と耳から認知症を予防しよう レクリエーション	嶋田訓章言語聴覚士 保健師

- ◆会場 藤岡保健福祉センター
（栃木市藤岡町赤麻502-1）
- ◆対象者 藤岡地域にお住いの65歳以上の高齢者
- ◆定員 20名（先着順）
- ◆持ち物 筆記用具、スマートフォン、飲み物
運動の日は、タオル、動きやすい服装
- ◆申込み 下記に電話にて申込みください。

申込期間 7/30(水)～ 8/27(水)



スマートフォンや
タブレットを活用
した脳トレに興味
がある方に
オススメです

【問い合わせ・申込先】
藤岡地域包括支援センター（藤岡総合支所内）
☎62-0911