

参加
無料

認知症予防教室

コグニサイズで頭と体はスッキリ！
みんなで笑って心もほぐれます！

日時

令和6年8月30日(金)

13:30～15:00 (受付13:00～)



会場

松が丘公民館

(2階ホール)

★ 運動(65分)

ニッショウ様による頭と体を一緒に動かす脳活性化運動コグニサイズ

★ 講話(25分)

参加資格

65歳以上の方やその家族
※申し込み制 先着20名

認知症を正しく知ろう

軽度認知障害(MCI)について

認知症予防について

相談先の紹介

認知症を支える社会資源について

持ち物

筆記用具・飲み物・汗拭きタオル
動きやすい服装・靴(スリッパ、サンダル不可)
※マスクの着用のご協力をお願いします。

お申込み
お問い合わせ

平塚市高齢者よろず相談センターまつがおか

TEL 35-4465 (担当 濱田)