

# 認知症予防講座

## ～頭と身体を同時に動かす～

### 認知症予防は日々の生活にあり！

認知症予防の講話、そして認知機能の向上に効果的といわれている脳の活性化プログラム(頭と身体を同時に動かす)をはじめ、ご自宅でもできる予防方法をご紹介します。

認知症の発症には10～20年にわたる長い道のりがあります。

認知症に気付いてからではなく、いつまでも元気な脳を維持するために、一緒に認知症予防について学びましょう。

講師 松矢実知子さん

(シナプソロジー・リズムキネシス・青竹ビクス インストラクター)

日時 令和8年1月30(金) 午後1時15分～2時45分

場所 名東福社会館 集会室

対象 60歳以上の方

定員 45名(予約制)

申込 令和8年1月13日(火)

～1月29日(木)

会館窓口・電話・ファックスのいずれかで

名東福社会館 ☎ 703-9282 FAX 704-8144

名東区役所福祉課 ☎ 778-3009 FAX 774-2781

※申込時に居住区・氏名・連絡先をお伝えください。



主催：名東福社会館・名東区役所