



10/16(月)~
募集開始

令和5年度

脳いきいき教室 2コース【3日間】

脳いきいき教室は認知症のリスク低減を目的とした教室です。

<p>1日目 11/20 (月)</p>	<p>健康運動指導士による講座 「日常の動きを 運動 にかえるコツ をお話します！」 ※動きやすい服装で、 上靴と水分補給の飲み物持参にてご参加下さい。</p>
<p>2日目 12/4 (月)</p>	<p>『健康チェック』 & 「認知症予防と 栄養 の話」 ※講座後、健康・栄養について 個別相談をお受けします。(※希望者のみ)</p> 
<p>3日目 12/18 (月)</p>	<p>音楽 療法 歌や楽器を楽しみながら脳活性します♪</p> 

時間▶ 13時30分~15時00分(13時15分~受付)

会場▶ 村松コミュニティセンター

対象▶ 村内在住の65歳以上の方

費用▶ 無料

人数▶ 20名程度(事前申し込み)

※1日だけの参加も
可能です

[申込・問合せ] 東海村南部地域包括支援センター

TEL 029-352-2867