

# 令和5年度 認知症予防教室「脳もからだも笑顔に！」

東海村北部地域包括支援センターが主催する認知症予防教室のご案内です。  
講座や脳トレなどのエクササイズを行います。  
詳細については、広報とうかいの毎月25日号でご案内致します。  
皆様のご参加お待ちしております。

**募集人数  
20名**

開催日	場所	内容	申込 開始日
5/25 (木)	真崎コミセン 1階会議室	高齢期の栄養講座 フレイルチェック	5/1 (月)
6/22 (木)	石神コミセン 1階和室	転倒予防の講座	6/1 (木)
7/27 (木)	白方コミセン 1階和室	笑いヨガ	7/3 (月)
10/26 (木)	石神コミセン 1階和室	認知症予防講座①	10/2 (月)
11/30 (木)	真崎コミセン 1階会議室	認知症予防講座②	11/1 (水)
1/25 (木)	白方コミセン 1階和室	脳卒中予防の講座	1/4 (木)
2/22 (木)	石神コミセン 1階和室	歯科衛生士による お口の健康講座	2/1 (木)

時 間：各日10：00～11：30

対象者：65歳以上の村内在住の方

参加費：無料

申・問：東海村北部地域包括支援センター 029-229-2315

