

身体を動かして脳をリフレッシュ！



参加費無料

脳のいきいき講座

認知症は、だれにとっても身近なこと。だからこそ、怖がるのではなく、「正しく知って備える」ことが大切です。

そのためには、「早く始める！」「楽しく続ける！」ことが重要です。

この講座では、脳を刺激する楽しい運動を通して、心と身体の健康をみんなではぐくみます。

専門家が、日常生活の中で簡単にできるコツを分かりやすくお伝えします。

◆ 内容

- ①知っておきたい認知症の基礎知識
- ②家でできる！かんたん脳トレ体操(軽い運動)

◆ 日程・会場(1コース2日間)

1回目		2回目		会場	申込開始日
6月24日	水	7月 1日	水	善行市民センター第2談話室	6月10日(水)
9月 2日	水	9月30日	水	藤沢市役所分庁舎活動室1・2	8月10日(月)
9月17日	木	9月24日	木	辻堂市民センター第1談話室	8月25日(火)
11月 6日	金	11月13日	金	長後市民センター第1談話室	10月10日(金)

★講座の時間は、全て午前10時～11時30分です。

- ◆ 対象者・定員 市内在住の65歳以上の方20名(先着順)
- ◆ 講師 ニッショウスマイルステーション湘南台 運動指導員



高齢者支援課 職員

～お申込み・お問い合わせ～

ニッショウスマイルステーション湘南台 (直通) 0466-41-9462

時間:平日 9:30～17:00

*申込に必要な事項(氏名、年齢、住所)をお聞きします。

個人情報はこの講座のみに使用します。