

松井まちづくりセンター主催事業

フレイル(虚弱)予防講習会開催！



♡ 認知症を遠ざける知恵 ♡

人生 100 年時代を迎える近年、長寿に向けて心配は
認知症の問題、今や軽度認知障害の方を含めると
全国で 1,000 万人に及ぶと推計されて居ります。

食べれる・話せる・歩ける・トイレ大丈夫！を維持！

フレイル（虚弱）予防講習会ご案内

開催日時：11 月 21 日（土）13:30～

（受付は 12:45 から）先着 200 名様

会 場：松井まちづくりセンター

1 階ホール

■ 認知症の兆候に関する
資料を先着 200 名様に
差し上げます

<講習会プログラム>

- 1、 オープニング（音楽）& ストレッチ & 筋力運動
- 2、 脳の健康講座 第 4 回講演 埼玉県認知症ケア専門士会
会長：増川信行 先生
- 3、 音楽療法講演「音楽で脳も体も元気に」 山田智恵子 先生
- 4、 「生涯 脳の健康を守り＝認知症を遠ざける実践編」
- 5、 笑いの効果「会場の皆さんと共に」
“大笑い三笑”をご一緒に！

申し込み：11 月 4 日（水）から
松井まちづくりセンターへ（電話可）
TEL. 04-2994-1222（月曜・夜間を除く）

