

# 認知症予防の講座

認知症の予防は①食②運動③脳の活性化

日時：第1・2・3週火曜日10時～12時

場所：荘島コミュニティーセンター2階

日時：第1・2・3週金曜日14時～16時

場所：篠山コミュニティーセンター2階

どちらでも都合の良い日時にご参加下さい

## 《座学1時間》

第1週：認知症家族の会

第2週：食のお話し

第3週：楠病院のお話し

## 《軽運動1時間》

脳と身体を元気にする健康体操

会費（月3回）  
1,000円



文部科学省推進：総合型地域スポーツクラブ

NPO法人  
城南健康ふれあい倶楽部

事務局：中央町35-1 (株)西原糸店内

お問合せ・お申込み：090-8299-1848 (横道)

検索

