

認知症予防講座



いきいき幸せ教室



楽しみながら認知症について学び、歯のケア、運動などを通じて自分の健康を見直してみませんか？



【日程】(全5回シリーズ)

※途中からでも参加できますので、お気軽に申込みください。

日程	時間	内容
6/24(火)	13:30 ~ 15:00	認知症予防&レクリエーション
7/22(火)		お口の中から健康に！(口腔ケア)
8/26(火)		スクエアステップ(軽運動)
9/30(火)		スクエアステップ(軽運動)
10/28(火)		音楽を使った講座

- 会場：おぐにコミュニティセンター 1階 大会議室
- 対象：どなたでも♪
- 定員：20名(人数になり次第、締め切りさせていただきます)
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
- 申込先：おぐにコミュニティセンター
TEL 95-3575 担当：北原



※長岡市ウエルネスチャレンジの詳細につきましては担当又は南部地域事務所にお問い合わせください。

主催：福祉健康部会

共催：南部地域事務所 保健担当