

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、お口のケア、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	講師	内容
5/28(木)	13:30 ~ 15:00	木村講師	認知症予防&レクリエーション
6/25(木)			認知症予防&レクリエーション
7/23(木)		土田講師	お口の中から健康に！(口腔ケア)
8/27(木)	10:00~ 11:30	松岡講師	のびのびヨガで心も体もスッキリ！
9/17(木)	13:30~ 15:00	佐々木講師	音楽を使った認知予防講座♪

- 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 ※事前に申込みをお願いします
- 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