目指すは元気に長生き

毎日のウォーキングに＋認知症予防効果！

脳をぐんぐん元気にする。認知症に強い脳をつくるウォーキング

☆最近物忘れやうっかりミスが気になりませんか？認知症はこうした症状がひどくなって自立した生活が難しくなっていく病気です。研究の進歩から食事・運動・頭を使うなどの日々の生活で発症の危険性を軽減できることがわかってきました。
プログラムが終了した後はグループでの活動の継続を目指します。☆

日程：平成 28 年 11 月 1 日（火）事前講習会（講習会のみの参加 OK です。）
平成 28 年 11 月 8 日（火）～　　講習会会場　公民館大会議室
15 日・22 日・29 日・12 月 6 日　毎週火曜日（全 5 回コース）
9：45～11：45（受付 9：20）
場所：麻溝公民館 1 階小会議室
定員 12 名
対象：概ね 65 歳以上で日常生活に介助が必要のない方。
費用：テキスト代 500 円（プログラム参加者のみ実費）
運動のできる服装、水分、タオルなどご持参ください。

お申込み、お問合わせ：　麻溝高齢者支援センター　042-777-6858　担当：西川、俵