

作業療法士・理学療法士から学ぶ！



健康講座



体を動かすことで認知症予防

～コグニサイズで頭と体を同時に元気に～

夏は毎日動くのも大変になります。でも、体を動かさないと、転倒の危険性が高まるだけでなく、実は認知症になる可能性も高くなってしまいます。この講座では、家の中でも簡単にできる、頭と体が同時にほぐれて元気になっていく体操を教えます。

日時	7月13日,20日,27日(木) 10:00~11:30
場所	玉縄すこやかセンター 大広間
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	15名
講師	作業療法士 松井 智明 氏
申込み	直接玉縄すこやかセンターまたは 電話で(45)4611
受付開始	7月3日(月)

