

わたしの あなたの 生涯現役を目指した 健康づくり

脳 いきいき



みんなの認知症予防

頭の体操や楽しく体を動かして
脳の**活性化**を促します
自分の体力に合わせた健康づくりで
体力の**維持・増進**を図る

人生100年時代！

頭の体操や楽しく身体を動かして、**脳**の**活性化**を促しましょう！
いくつになっても自分の力で歩き続けるためには、日頃から筋肉
を動かすことと併せて楽しく**認知症予防**が大切です！
無理なく、出来ることから**転倒予防**、**健康増進**に役立てましょう！

日 時：令和5年11月17日（金）

◎受付 午前9時30分～

◎講話会 午前10時～11時



場 所：公益社団法人山梨県看護協会 2階 中研修室

講 師：甲府市健康談話室 保健師 長坂 陽子

持ち物：普段、飲み慣れた飲み物をご持参ください

その他：症状がなくてもマスクの着用をお願いします

運動しやすい服装でお越しく下さい

お問合せ先：TEL 226-4288

山梨県看護協会 専務理事 小川

