

東光寺地区健康講話会 いきいき健康づくり教室

お知らせ

## 東光寺地区の皆様

こんにちは、皆様お元気でお過ごしでしょうか。  
2月に引き続き、健康教室を開催します。心身ともに元気で過ごせるように計画しました。皆様、ご参加ください。

# 「脳いきいき 認知症予防」



目的：頭の体操や楽しく身体を動かして、  
**脳を活性化**しましょう！  
無理なく出来ることから、  
**介護予防の第一歩**を始めましょう！

## 人生100年時代！

日々の生活の中で、頭の体操や楽しく身体を動かすことで、**脳の活性化**に取り組むことが大切です。無理なく、出来ることから**介護予防の第一歩**を始めましょう！！

日時：令和7年7月28日（月）

◎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：飲み慣れた飲み物をご持参ください

その他：運動しやすい服装でお越しください



お問合せ先：TEL 226-4288

山梨県看護協会 専務理事 小川