



# 認知症予防教室

元気にいきいきと生活を送るための介護予防教室！



	日時	内容	
1	2月12日（木）	講話 実技	「いきいき脳を保つ生活習慣と相談窓口（保健師）」 「お口から始める認知症予防（歯科衛生士）」 「いきいき脳を保つ有酸素運動」（健康運動指導士）
2	2月19日（木）	講話 実技	「いきいき脳を保つ食生活（栄養士）」 「脳を使いながらの運動」（健康運動指導士）」
3	2月26日（木）	講話 実技	「リハビリ職による講話・脳トレ（作業療法士）」 「シルバーリハビリ体操 （シルバーリハビリ体操指導士）」

★途中参加もOKです。気軽にご参加ください。

## 実施時間

午後1時30分～3時（受付：午後1時～開始）  
※午後1時20分までに、会場へお越しください。  
※教室開始前に、体調チェックを実施します。

## 会場

水木交流センター

## 持ち物

水分補給のため、飲み物は全日お持ちください。  
筆記用具、眼鏡（必要者）、タオル  
運動のできる格好、動きやすい靴でお越し下さい。

## 連絡先

日立市 健康づくり推進課 介護予防事業担当  
電話：21-3300 IP電話：050-5528-5180