



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！

	日程	内容	
1	9月11日 (金)	講話 実技	「いきいき脳を保つ生活習慣と相談窓口」(保健師) 「いきいき脳を保つ食生活」(栄養士) 「いきいき脳を保つ有酸素運動」(健康運動指導士)
2	9月18日 (金)	講話 実技	「お口から始める認知症予防」(歯科衛生士) 「脳を使いながらの運動」(健康運動指導士)
3	9月25日 (金)	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)

★ 1コース、3日間です。途中参加もOKです。気軽にご参加ください。

対 象 者

日立市民でおおむね65歳以上の方

時 間

午後1時30分～午後3時30分（受付開始：午後1時～）
※午後1時20分までに会場へお越しください。

場 所

日高交流センター 2階 大会議室

持ちもの

飲み物、筆記用具、タオル、眼鏡（必要な方）
動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

申込方法

8月10日（月）9時～ 電話のみ

下記の電話番号で受け付けます。

定員30名（先着順）

申込先・
お問合せ先

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