

## 介護予防講習会

# 認知症予防体操

～こころもカラダも元気に～

♡とき：令和5年12月12日（火）  
午後1時30分～3時

参加  
無料



♡ところ：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

♡講師：社会医療法人 清翠会 牧病院訪問リハビリテーション  
理学療法士 浅井 和哉氏

♡内容：認知症予防についてのお話と運動の方法とストレッチ体操

♡対象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

♡定員：20名（先着順）

♡持ち物：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

♡申込み：令和5年12月1日（金） 午前9時45分から  
来館・電話にて受付

※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

運動不足・ストレス過多・睡眠不足といった状態は、  
脳に悪影響を与え、このような生活が認知症リスクを  
高めると言われています。

運動をすることでこころもカラダも元気になる、認知  
症予防体操を、国家資格を持った理学療法士から、  
ぜひ学んでみませんか？

旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

### 『介護予防講習会 認知症予防体操～こころもカラダも元気に～』申込み用紙

お名前 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

性別 男性・女性

電話番号 \_\_\_\_\_

利用証番号 \_\_\_\_\_

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。