

からきだ菖蒲館の地域医療講座

第18回

「認知症予防運動の実践体験」

～脳を使いながら運動を

行い予防しよう～

「しりとり」や「簡単な引き算」をしながら
ウォーキングやステップ台昇降をして脳を鍛
えます。

日時：5月17日（日）

14：00～15：30

場 所：からきだ菖蒲館2階ホール

参加費：100円（保険代含む）

申 込：当日会場で受付（先着30名）

**動きやすい服装で、屋内用シューズ
をご持参下さい**

講 師：山田 作男氏

多摩市 介護予防リーダー

問い合わせ：唐木田コミュニティセンター運営協議会 事務局

TEL：042-338-6333 mail:info@karakida.org

主 催：健康・スポーツ部会