

# 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**