**脳活クラブ** ２

★

回覧

昨年に引き続き「脳活クラブ」を開催します。

「認知症にならず地域でイキイキと生活が継続出来るようにしましょう！」

認知症予防に関する知識を身につけていただく

とともに、予防のための体操等を実践できる集いの場です。

前半は、認知症予防に関する様々な基礎知識を講義

運動に加えて、他のことを同時に行うと効果的に認知症が予防できます。

後半は、シナプソロジーを基本とした運動や体操の指導

頭とからだを同時に使う「シナプソロジー」で認知機能がアップします。

毎月第４水曜日１０時より

８月２４日

９月２８日

６月２２日

７月２７日

１０月２６日

１１月２３日

１２月２２日

★全７回★

月に一度、１回２時間程度

年末の為、第4木曜日です

　　　場所：鶴嶺西コミュニティセンター２階会議室

　　　講師：健康運動指導士・小笠原拓也

　　　　　　　　　　　（ニッショウスマイルステーション）

是非、

ご参加下さい

　　　　　　　 看護師・木村和恵

　　　　　　（地域包括支援センターみどり）

鶴嶺西コミュニティセンター１階受付にて

応募用紙に記入・提出して下さい。

申し込み方法

先着

４０名

鶴嶺西コミュニティセンター　連絡先：８３－１２１１

