

# みんなの健康教室 2024年度

第2回

日時: 9月26日(木)

14:00~15:30

場所: 廿日市市市民活動センター第1研修室

題目 やってみよう認知症予防体操！  
はつはつ体操を紹介します！

講師 廿日市市地域包括ケア推進課  
機能改善指導員(作業療法士)

錦織 裕子 様

概要 2つの動作(運動・考える)を同時に行う事が認知症予防につながるとされています。この動作を中心に生活の中でもできる体操や廿日市オリジナル体操を体験しよう！

動きやすい恰好、運動靴、飲み物をお持ちください！

共催

廿日市市地域包括ケア推進課  
NPO法人廿日市市五師士会  
廿日市市市民活動センター

参加費 無料： 定員 約30名

※参加される方は廿日市市市民活動センター窓口まで

TEL. 0829-32-3741 E-mail: info@hatnet.jp

FAX. 0829-32-3742