

# 介護予防 認知症予防講座

全5回

地域でいつまでも元気に暮らしていくために、介護予防と認知症予防について学ぶ講座を開催します。

日常生活で取り入れやすい運動や脳トレ、健康づくりのポイントなどを、わかりやすくお伝えします。

最近物忘れが気になる

将来に備えて学びたい



健康づくりを始めたい



こんな方におすすめの講座です！

6月24日（水）

8月26日（水）

10月28日（水）

12月23日（水）

2月25日（木）

時間：13：30～14：30

場所：津山老人福祉センター2階

対象：地域住民の皆さま

【お問い合わせ先】

登米市津山・豊里地域包括支援センター

☎0225-68-3780