

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！

7月22日（水）

9月30日（水）

11月25日（水）

1月27日（水）

3月24日（水）

時間：10：00～11：00

場所：豊里健康管理センター

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