

“すまいる😊”

認知症予防教室

に参加してみませんか！？

楽しく身体を動かす、レクリエーションに参加するだけで、認知機能維持、運動機能維持、ストレスの低下につながります。

昨今、認知機能の低下が原因とみられる、自動車事故も多発しています。早めに予防活動に参加してみませんか！？

★体操と脳トレを組み合わせ、医学的根拠に基づいた認知症予防につながる教室です。

★お誘いあわせの上、ご参加ください！！

【開催日時】第2・4の 水曜日 10:00～11:30

【対象】北方町在住の65歳以上の方

【場所】ナーシングケア北方 もちの木広場

【参加費】無 料

元気な時から予防に取り組むことが最も効果的です！



〔お申込み・お問合せ〕

特別養護老人ホーム

ナーシングケア北方

担当：山中

☎058-322-4165