

認知症予防講座

音楽で楽しく脳トレ・全身体操

認知症について学び、脳トレや体操を行うことでいつまでも健康的で充実した生活を送ることを目的に講座を開催いたします。

6月5日（水）	認知症予防ゼミナール 目で見ると耳で聞く・指を動かす脳トレ 等
6月12日（水）	フレイル予防ゼミナール フレイルチェックと栄養のお話し 等
6月19日（水）	オーラルフレイル予防ゼミナール 唇・舌・声帯を鍛え、嚥下の強化 等
6月26日（水）	ロコモ予防ゼミナール ロコモチェック・姿勢・歩き方のチェック 等

時 間 午後2時～3時30分

場 所 習志野台公民館 講堂

対 象 65歳以上の市民 先着30名

講 師 (株)第一興商 健康運動指導士

持ち物 飲み物、汗拭きタオル

服 装 動きやすい服装でご参加ください。



申込方法

令和6年5月2日(木)10時から電話にて申込み

習志野台公民館

電話:047-463-2231

住所:船橋市習志野台5-1-1(東図書館併設)

※ この講座はふなばし健康ポイント対象事業です。

船橋市健康部健康づくり課・習志野台公民館 共催