

全4回

主催：船橋市健康づくり課・船橋市塚田公民館

脳いきいき健康講座

これからも元気に人生を
楽しみたい方！
脳トレや簡単な運動をして、認知
症について学びましょう！！



日程：6月10日・17日、7月1日・8日
(全月曜日)

時間：10：00～11：30

会場：船橋市塚田公民館 3階 第1・2集会室

講師：長井（健康運動指導士・栄養士）

対象：65歳以上の市民 20名(先着順)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、筆記用具

お申込：5月22日(水)10:00より電話にて受付開始

～各回の主な内容～

6月10日

【講義】
認知症予防

【運動】
家庭でもできる
簡単体操

6月17日

【座学】
心身の健康と
栄養のお話し

【運動】
家庭でもできる
簡単体操

7月1日

【講義】
口腔機能向上

【運動】
家庭でもできる
簡単体操

7月8日

【講義】
姿勢・歩き方
チェック

【運動】
家庭でもできる
簡単体操

お問い合わせ：塚田公民館 047-438-2610 (9～17時)