

「体」「こころ」「脳」 元気を呼ぼう

～脳活トレーニングと健康長寿～

老後の生活も、元気なまま自分らしく過ごしたい。

介護や支援をうけずに健康寿命を延ばす方法のひとつとして、「脳活」という言葉が注目されています。さまざまな方法で脳を活性化することによって認知症の予防につながると言われていますが、今回は自宅でも簡単にできる脳活トレーニングについて、お話しいたします。

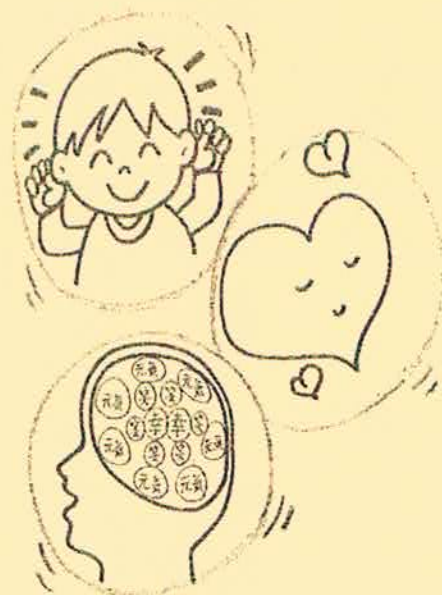
日時：2016年3月4日（金）

13:30 ~ 15:00

場所：香川公民館 集会室（大）

講師：原田 和巳 先生

（株式会社リフシア 理学療法士）



※ 当日は運動しやすい服装・靴でお越しください。
また、必要な方は水やお茶なども御持参ください。

お問い合わせ先 ☎0467-51-7353 （真鍋）

主催：湘北地区社会福祉協議会

共催：湘北地区民生児童委員協議会