

湘北地区社協健康福祉講座 2016年度

# 「体」「こころ」「脳」 元気を呼ぼう

## ～脳活トレーニングと健康長寿～

心身ともに健康な状態で自立した生活を、老後も長く続けるためには、適度な運動や人との交流を通じて脳を活性化させる「脳活トレーニング」が有効と言われています。

今回の講座では、実際にみなさんで体を動かしながら、脳に刺激を与えて認知症を予防するための運動や手遊びをおしえていただきます。

日時：2017年3月9日（木）

13:30 ～ 14:30

場所：香川公民館 講義室

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 ☎0467-52-7786 （三輪）

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