



楽しく 歩いて 健幸に！

誰もなりたくない認知症。その予防法について実践してみましょう。熟年期を楽しくカッコよく過ごす方法を見つけるために。是非ご参加ください。

日程と内容

9月21日（土） 13時30分～16時

- 【つながりの大切さ】茅ヶ崎市企画部企画経営課 長寿社会推進担当職員
- 【認知症予防について】地域包括支援センター あかね
- 自己紹介で仲間作り・コーヒータイム
- ゲームで脳トレ
- 歌を歌いましょう
- まとめ・アンケート

9月28日（土） 13時30分～16時30分

- 【認知症とフレイル】フレイルサポーター 若林義道先生（松風台在住）
- 楽しくウォーキング体験 国指定史跡『七堂伽藍跡』
『下寺尾官衙（かんが）遺跡群』まで

（往復 約3km 1時間30分）

*暑いので飲み物の用意をお願いします。

- 歌を歌いましょう
- まとめ・アンケート

前日は良く睡眠をとりましょう

会場 湘北地区ボランティアセンター

募集人数 20名

申込締切 9月13日（金）

*申込時に氏名・住所・電話番号・年齢をお知らせ下さい。

【問い合わせ・申込先】

湘北地区ボランティアセンター

電話・FAX：0467-27-2030

住所 茅ヶ崎市香川2-18-17

受付日：月・木曜日 10時～12時

（時間外は留守番電話・FAXにて受付）

