



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。

前日は良く睡眠をとりましょう

- 歌を歌いましょう
- まとめ・アンケート

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)

