



第68回 コミュニティカフェ



MOTOMACHI カフェ

今回のテーマ

“脳トレと筋トレで認知症予防”

※当日は実際に簡単な筋トレを実践します※

講師：緑青園居宅介護支援事業所

金枝 由嗣 ケアマネ



認知症を予防するには、運動や体操、脳トレなどを継続的に行うのが良いといわれています。なぜ認知症予防にトレーニングが有効なのか？また、認知症予防におすすめの筋トレや脳トレのほか、無理なく続けるためのコツ等をご紹介します。

日時 令和6年5月9日（木）

午前 10：00～11：00

（開場 午前 9：30）

場所 ホワイトハウス

参加費 300円



～ご来場にあたってのご協力のごお願い～

- ・感染症対策の為、受付にて簡単な健康チェックを行います。
- ・講話中はマスク着用をお願いいたします。



☆ボランティア募集中☆

簡単なお手伝いだけでも構いません。
お気軽にご参加ください！！

～個別相談受け付けます～

介護・認知症・施設・障がい・サービス・その他生活上のお悩みがあれば、個室でうかがいます。相談のみの参加も可能です。

主催

社会福祉法人 緑風会 ホワイトハウス
MOTOMACHI カフェ 実行委員会

TEL 44-1123