・認知症予防講座・

誰もが発症する可能性がある認知症。
自分や家族のもしもに備え、いま知っておきたい
予防法や暮らしの知恵をいっしょに学びましょう。

2/15㈭ かんたん自分史『思い出ノート』で脳活を！

100の質問に答えて自分の半生を
振り返る事で、楽しく脳の活性化を
はかります。

♥ 講師：加藤 樹（かとう たつる）

・一般社団法人日本認知症予防学会認知症予防専門士
・公益財団法人 認知症予防財団講師

※思い出ノート：毎日新聞と認知症予防財団が開発した自分史作成のワークブックです。

2/22㈭ からだを使った運動で認知症予防を！

簡単な体操で運動機能の衰えからくる
認知症に備えましょう。

♥ 講師：村仲 亮介（むらなか りょうすけ）

・介護老人保健施設さやまの里 在宅介護支援センター作業療法士

時　間：午後2時～
対　象：内容に興味がある人
定　員：20名
参加費：500円（全2回：含む『思い出ノート』）
場　所：大阪狭山市立公民館 多目的室

問合せ：大阪狭山市立公民館　〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106