

# 認知症予防講習会

## ～頭を活性化させる脳トレと健康体操～

認知症は年齢を重ねると発症リスクが高まりますが、早くから対策を行っておくと発症の予防につながると言われています。楽しい頭のトレーニング法と体操を学び、認知症を遠ざけましょう！

ご夫婦やお友達との参加も出来ます。



日程：2月2日（金）

時間：10：30～12：00

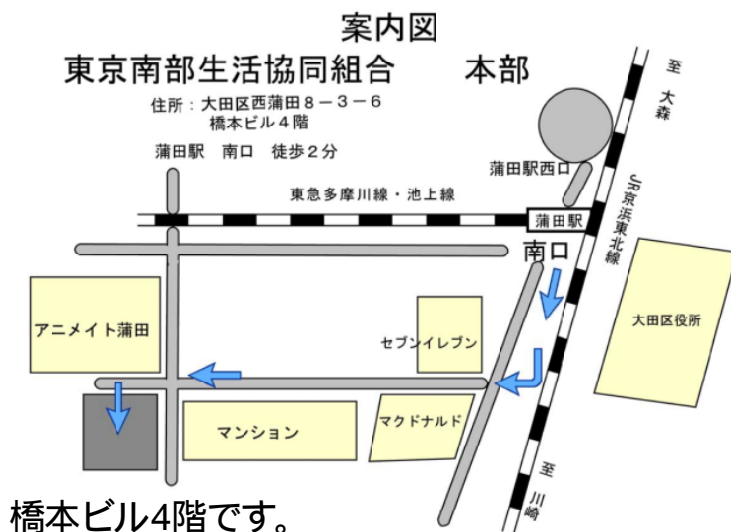
開催場所：東京南部生協本部 橋本ビル4階

JR京浜東北線・東急池上線・多摩川線 蒲田駅 南口より徒歩2分

講師：城南保健生協 伊藤 豪さん

締切：1月19日（金）（定員20名）

定員を超えた場合は抽選となります。



橋本ビル4階です。

参加費は無料です。  
動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ 組織運営部 03-5753-3101 市川

キリトリセン

### 「認知症予防講習会」1月19日（金）締切

当日の緊急連絡用に携帯電話をお持ちの場合は携帯電話番号を必ずご記入下さい。

|        |  |        |  |
|--------|--|--------|--|
| 参加代表者名 |  | 組合員コード |  |
| 固定電話   |  | コース    |  |
| 携帯電話   |  |        |  |
| 住所     |  | 班名     |  |

一緒に参加される方

一緒に参加される方