

アンチエイジング講座

～ 認知機能低下予防編 ～

「最近、人や物の名前がなかなか出てこない」、「昨日食べた物がなかなか思い出せない」などの物忘れを感じていませんか？

認知機能は、個人差はありますが、人間は60歳を過ぎると少しずつ機能が衰えると言われ、**若いうちからの予防が重要とされています！！**

いきいきと過ごすために、**認知機能低下予防のための運動**と一緒に体験してみませんか♪

☆日 時 平成 30年 11月 29日 (木)

13 : 30 ~ 15 : 00

【受 付】13:00~13:20 健康づくりセンター券売機横にて

☆内 容

認知機能低下についての講話
簡単な脳トレ、あたまスッキリ体操
認知症予防に効果的な運動の体験



☆講 師

とちぎ健康づくりセンター 保健師、健康運動指導士

☆定 員

20名 (定員になり次第締め切り)

☆受講料

1,020円

※施設利用カードをお持ちの方は**510円**で受講できます！



☆お持ち物

運動のできる服装・室内用の運動靴・タオル・飲み物 等

☆予約締切り

平成30年11月28日(水)まで

☆申し込み方法

電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

さらに！

11月22日「アンチエイジング講座(ロコモ予防編)」
を開催します！

あわせて受講することをおススメします♪



とちぎ健康づくりセンター