



認知症 セミナー

参加無料
どなた様でも
ご参加いただけます

11月11日 (日曜日) 午後2時～4時

会場：茅ヶ崎地区コミュニティセンター

第一部 午後2:00
**運動・生活習慣改善で
認知症予防**
日常的に行える脳トレや生活の中で
継続しやすい運動のご紹介

第二部 午後3:00
**家庭で実践できる
介護技術講座 その3**

歳を取る事に伴って起こる体力の低下。体力の低下が日常の運動量や活動性の減少を引き起こし、次第に運動すること事態が億劫になり、不活発な生活習慣に陥り易くなります。こうした生活習慣が認知症の発症リスクを高めているという報告も聞かれています。今回は、日常的に取り入れやすく、無理なく行える運動についてお話しさせていただきます。



講師：湘南さくら病院
リハビリテーション科
作業療法士

大累 秀剛



主催／お問合せ：湘南さくら病院 TEL0467-54-2255 (総務課)