

認知症セミナー 予防編

どなたでも
1週間前×切

認知症を予防しよう！

～脳と心の健康を保つ～

【第1回】

9/16(火)

①13:00～14:00 6名
②14:15～15:15 6名

バランスの取れた「食事」

ご自身が選んだ実物大の「食品模型」をセンサーに置いて、栄養価計算と食事のバランスをチェックします。日頃の食生活を見直してみましょう。

【講師】山陽女子短期大学 准教授 津村なみえさん



質の良い「眠り」

良い眠りは、認知症の予防につながる？！
脳と眠りの関係を学び、眠りの質を高めるセルフケア法を教えてください。

【講師】上級睡眠健康指導士・社会教育士 永見ヤスヒロさん

【第2回】

10/14(火)

13:30～15:30 15名

【第3回】
11/29(土)

① 9:30～10:30 8名
②11:00～12:00 8名

筆ペンで笑顔になる「己書」

型にとらわれず、心のまま自由に味のある字を書くコツを教えてください。和気あいあいと楽しみながら、脳と心を心地よさで満たしていきましょう。

材料費：500円（筆ペンは先生からお借りします）

【講師】己書あさひ道場 代表 米倉久詠さん



作品のイメージ
(内容は変わる場合があります)

メールでの申込みは↓

会場・問合せ 玖島市民センター ☎74-0505

