

5月 高齢者教室案内



楽しく学ぶ認知症予防講座

5月13日(月)は、『楽しく学ぶ認知症予防講座』と題して学習会が行われます。

講師の先生は、明治安田生命My定期講座を担当する方です。

内容は、「老化と予防についての解説」
「簡単な体験型ワークの実施」です。

安心したセカンドライフ送るために、
「認知症対策の体操」も行われます。

他にも、「ベジチェック」(野菜摂取の充足度)
「血管年齢チェック」が行われます。

当日は、開講式も行われます。お友達とお誘いあわせの上
ご参加くださいますようお願いいたします。



1 日時 令和6年5月13日(月)13:30~15:00

開講式 13:30~13:40

2 場所 勝間公民館 集会室

3 講師 明治安田生命 My定期講座講師 様

