



「認知症にやさしいまちづくり」

～ 認知症予防体操でカラダとココロを整える ～

内容

笑って、楽しく身体機能が向上できる体操です。
認知症予防にとってとても大切な、笑うこと、
体を動かすこと（歩くなど）ご家庭においても手軽に
できる体操を一緒にいかがでしょうか!?

● 体操による認知症予防

- ⇒ いつまでも自分らしく、はつらつと美しく暮らす予防体操
- ⇒ 笑顔が増え、ストレス解消

理学療法士

あんしんケア リハビリ室 室長

講師

瀬下 寛之 先生

開催 日時

令和 4 年 **10月 3日**(月) 13:30～15:00

場 所

千代田町総合保健福祉センター

群馬県邑楽郡千代田町赤岩2119-5

先着 30名

申込開始: 令和4年9月14日から

お問合せ: 千代田町役場 住民福祉課 地域包括支援センター
(千代田町総合保健福祉センター内) 電話:0276-86-7000

主 催: 特定非営利活動法人千代田会 あんしんケア
委託元: 千代田町

