

富加町 令和2年度 10月から3月

認知症予防教室のご案内

《 対象 》 富加町在住 65歳以上

継続して参加でき、日常生活が自立している方

《 講師 》 のぞみの丘ホスピタル

中津智広先生 (理学療法士/コグニサイズ認定指導者)

伊藤千加良先生 その他多彩な講師陣

《 内容 》 コグニサイズ 筋トレ・ストレッチ

認知症に関するプチ講座

《 定員 》 1コースにつき15名 《 受講料 》 無料

《 会場 》 高齢者活動センター (高畑)

《 コース 》 第1教室：毎月 第2水曜日 9:15~11:00

第2教室：毎月 第4水曜日 9:15~11:00

※車で来れない方は送迎を行います。

《 持ち物 》 タオル・飲み物 (必須)・健康チャレンジカード

上履きは要りません (靴下必須)

申込み・お問い合わせは

富加町地域包括支援センター TEL 54-2184