

脳には良くなる力がある！！



# 認知症予防教室



平塚市高齢者よろず相談センター みなと

認知症は早期に発見し適切に対応することで、発症を遅らせたり進行を緩やかにできる可能性があります。みなさんで楽しく脳トレ体操や認知症予防に効果があるといわれるコグニサイズを試してみませんか。

日時：令和8年 **10月22日（木）**

**13:30～15:00**

※時間が延長になります

変更前：13:30～14:30 変更後：13:30～15:00

場所：須賀公民館 2階ホール

内容：脳トレ体操、コグニサイズ体験

講師：有限会社ビーアウェイク 山口 隼世氏

持物：タオル・水分補給のための飲み物



※ ご自宅で血圧を測ってきてください。  
（血圧計がない方は公民館に来てから測ります）

**<お電話で予約受付いたします>**

物忘れが気になる方はお気軽にお申し込みください。

<お申込み先>

平塚市高齢者よろず相談センターみなと  
（地域包括支援センターみなと）

**TEL 0463-73-5422**

お気軽にご参加ください。

担当 及川

