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。
みなさんで楽しく認知症予防してみませんか。

日時 ： 令和8年 **11月26日（木）**

13:30～14:30



場所 ： **須賀公民館** 2階ホール

内容 ： 健康体操、コグニサイズ

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