

介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

11月の2回目の介護者・介護予防教室は「頭と身体を若々しく保とう」です。運動は認知症予防に効果的であることがわかっています。元気な体づくりを学んで実践してみましょう。

多くの方の参加をお待ちしております。

日時	11月21日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	頭と身体を若々しく保とう ・認知症を予防する体操をおこなう
講師	理学療法士 島方 菜摘 (長野松代総合病院)

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

* 駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。



「不安なの…。だから何度も同じこと」

平成29年度認知症啓発標語入選作品 傳田 茜さん作