

8月19日(水)
午後1:30~3:00

その④

今回の
テーマ

認知症予防講座 いつまでも自分らしく！

「知って得する！介護・認知症予防」講座シリーズの
"その④"として開催いたします。

認知症とは…脳の司令塔の働きに不都合が生じ、記憶力・理解力・判断力が徐々に低下し、以前は普通にできたことができなくなり、生活に支障をきたすようになり、継続的に誰かの手助けが必要な状態を認知症と言います。

現在85歳以上の4人に1人が認知症の症状があると言われ、とても人ごととは思えない状況です。尊厳をもって最後まで自分らしくありたい…と誰もが望んでいます。

いつまでも自分らしくいられるよう、早いうちから認知症予防のための健康術をしっかりと実践してみませんか？

認知症予防のための健康な体作り、食事、脳の活性化の方法などを教えていただき、できるだけ長く自分らしく暮らしていけるように頑張ってみませんか？

ケア24高井戸職員と一緒に認知症予防のために役立つ脳のトレーニング・運動を楽しみましょう！

会場：ゆうゆう上高井戸館
(高井戸東2-6-17)

講師：ケア24高井戸職員

参加費：無料 定員：40名(申込順)

お申込・問合せ：下記にお電話下さい

☎03-3306-0441

知って得する！
介護・認知症予防

NPO法人



NPO法人プロップK

Email : info@prop-k.or.jp

http: //www.prop-k.or.jp