

### 認知症予防のためのイベント

12日(土)10:30-11:40  
13:00-14:10

#### 音楽プログラム



青春時代の流行歌などを歌いながら  
当時の出来事を振り返ります♪

※約3か月毎に健康チェックを受けましょう。

要予約

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士  
國分由佳 氏

18日(金)13:50-14:40  
15:00-15:50

#### コグニサイズ講座



脳と身体を鍛える  
認知症予防のための運動です☆

※約3か月毎に健康チェックを受けましょう。

要予約

講師：Viva Trainingペリデ駒形  
コグニサイズ指導者または実践者

28日(月)13:30-14:30

#### 食生活を考える講座

脳の健康を維持するための  
食事のポイントを楽しく学びます



講師：管理栄養士  
松浦 厚子 氏



要予約

11日(金)10:30-11:30

～スタッフと一緒に～

#### エンジョイタイム



楽しみながら、折り紙や  
脳トレゲームをしましょう ♡

予約不要

※セルフ脳トレは、イベントのない他の日時に利用できます。

毎週(火)10:00-11:00  
13:00-14:00

15日は、セルフ脳トレ紹介します！  
(14:00～14:30)



予約不要

DVDを見ながらみんなで体操しましょう！

毎週(土) 9:30-10:30

12日(土)は実施せず、13日(日)に実施します

19日は、セルフ脳トレ紹介します！  
(終了後～11:00)

動画型

#### 認知症・MCI予防プログラム

動画を見ながら運動や  
脳トレ体操をしましょう ♪

予約不要

3月21日(金)から 予約受付

⇒ かけこまち七間町  
(054-204-1541)



★予約後のキャンセルは、ご連絡をお願いします。

受付時間は9:00～18:00

(水・木・祝日・年末年始は休み)

～すずらん鍼灸接骨院から～

#### 脳も元気になる 施術体験

27日(日)10:00-16:00

(問診等10分+施術①②のいずれか10分)

予約不要

- ①下半身の機能改善とストレッチ
- ②腸の働きをよくする骨盤調整

★来場時には、飲み物・汗拭きタオルをご持参ください。★来場は、開始15分前以降にお願いします。