# 平成30年5月から脳若返り教室の会場が「デイサービスセンター竜宮」に変わります。

講師に作業療法士をお迎えし、頭と身体を使って2つのことを同時にチャレンジする認知症予防の取組を行っています。
笑いすぎに要注意!? 皆さんと一緒に脳を活性化しませんか？

**会　場**　**デイサービスセンター竜宮**　〈申込不要〉

**日　程**

| | 実　施　日 | 時　　間 |
|---|---|---|
| 1 | 平成30年　5月14日(月) | 14:00～15:00 |
| 2 | 6月26日(火) | |
| 3 | 7月　4日(水) | |
| 4 | 8月　9日(木) | |
| 5 | 9月　7日(金) | |
| 6 | 10月15日(月) | |
| 7 | 11月13日(火) | |
| 8 | 平成31年　1月23日(水) | |
| 9 | 2月14日(木) | |
| 10 | 3月　8日(金) | |

**【お問い合せ先】**　美波町地域包括支援センター　☎77-1171

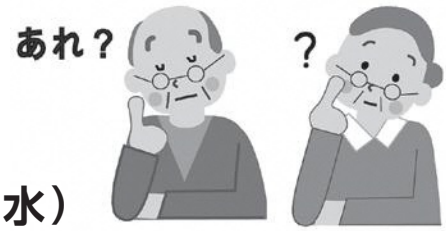
---

**長生きした勲章の正体を知る**

# 頭シャッキしゃき講座

## ～認知症予防集中講座～

認知症を正しく知ることは、予防の第一歩です。
今からできる予防方法を共に考え、共に実践しましょう。




**会　場**　**日和佐公民館**　**申込〆切**　**5月23日(水)**

**日　程**

| | 実　施　日 | テ　ー　マ |
|---|---|---|
| 1 | 6月　6日(水)　13:30～16:00 | 知ろう認知症 |
| 2 | 6月15日(金)　13:30～16:00 | よく噛(か)み、ごっくん、食べるコツ |
| 3 | 6月20日(水)　13:30～16:00 | 体を動かし脳イキイキ |
| 4 | 6月29日(金)　13:30～16:00 | 食べ物から認知症を考えよう |

**【お問い合せ・申込先】**　美波町地域包括支援センター　☎77-1171