

たかなべふくし塾

第5回

「運動と認知症の関係性について」

運動は脳の働きを支える重要な要素で、記憶力や思考力を保つ効果が確認されています。体を動かすことで脳の栄養物質が増え、認知症予防にもつながります。日常に取り入れやすい“続けられる運動”と一緒に学びましょう。

日時：9月24日（木）13時半～15時

場所：高鍋町社会福祉協議会 大会議室

主催：高鍋町社会福祉協議会

定員：20名程度

講師：訪問看護ステーションCOCONOKi

所長（地域理学療法認定理学療法士）

是澤 卓実氏

＊お問い合わせ＊

高鍋町社会福祉協議会

☎0983-22-4076(担当:緒方)