

参加無料

脳いいき健康サロン

認知症を防ぐために
「認知症」という病気について
正しい知識を知っていただくミニ講座や
「認知症予防体操」をご紹介・実践致します。

60歳以上の
白老在住の方
どなたでも
参加頂けます。

予約は不要です。
会場に直接
お越し下さい。



毎月

第2水曜日 13:30~15:00

会場 白老高齢者複合施設 1階食堂

当日のプログラム ※動きやすい服装でお越しください。

13:30 ~ 14:00

認知症ミニ講座

散歩はなぜ
身体に良いのか？
～多角的な側面から～



テレビやお医者さんでも「散歩は身体に良い」とよく言われますが、なぜ散歩は身体に良いのでしょうか？認知症予防や身体の仕組みについてなど、色々な側面からわかりやすくお話しします。



14:00 ~ 15:00

やってみよう！ いきいきレクリエーション

頭と体を使って「認知症予防」



健やかな老後を送るために
脳と体を使い
認知症を予防しましょう！



楽しみながら
トレーニングを
行ってみませんか？



※当日の進行状況により時間の変動があります。

道央佐藤病院

白老高齢者複合施設

☎0144-82-2200
白老町東町2丁目4番12号
(白老交番向)

