

# 脳きららのめき塾

「あの人の名前なんだっけ…」  
「あれどこにしまったかな…」  
気になりませんか？物忘れ。  
4回の講座や体操・トレーニングを通じて脳をキラキラきらめかせます。みんなで楽しく脳活しましょう！

キラめこうねー！  
キラめこうねー！



会場：六ツ川一丁目コミュニティハウス



全 4 回	① 10月 6日 (金)	フレイル総論・フレイル予防
	② 10月 20日 (金)	認知症予防講座
	③ 11月 10日 (金)	栄養講座 (認知症予防のための栄養学) ～体組成・血管年齢測定を実施
	④ 11月 17日 (金)	口腔講座 (口腔ケアと認知症との関係)

**時間** 13:30～15:00

**会場** 六ツ川一丁目コミュニティハウス

**定員** 先着 20名 **参加費** 無料

**持ち物** 飲み物・タオル・筆記用具

③ 栄養講座：測定時に裸足になりますのでストッキングの着用は避けてください。

**申込** 9月 11日 (月)より 六ツ川一丁目コミュニティハウスへ  
電話申し込みは 10時から (電話 045-721-8801)