

脳きららめき塾

「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！

あら、わたし
 きらめいている！



会場：六ツ川一丁目コミュニティハウス



全 4 回	① 10月11日(金)	フレイル総論 南区六ツ川地区担当 保健師 フレイル予防・運動講座 ビーアウェイク 生田目講師
	② 10月18日(金)	認知症予防・運動講座 ビーアウェイク 生田目講師
	③ 11月 8日(金)	口腔講座「元気の源はお口から」 ナガタ歯科 山森歯科衛生士
	④ 11月15日(金)	栄養講座「認知症予防のための栄養学」 横浜市多機能型拠点こまち 山田管理栄養士

時間 13:30 ~ 15:00 (受付 13:15)

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

申込 9月13日(金)より六ツ川一丁目コミュニティハウス(電話 045-721-8801)