

## ウォーキング倶楽部



公開講座

《事前講演会》

定員15名

6月18日(火)

10:00 ~ 12:00

場所：上鶴間高齢者支援センター

講師：NPO認知症予防サポートセンター

対象：65歳以上の方 持ち物：筆記用具

認知症は日常生活のちょっとした心がけで予防できることが分かってきました。  
自分の健康は自分で守る！ 最新の情報をもとに、取り組む方法をお伝えします。

第5期生募集

教室編

《コース編》

定員8名

毎週火曜日

全5回

10:00

~ 12:00

この教室は5回コースです。  
教室参加希望の方は公開講座  
を受講してください。

① 6月25日

② 7月 2日

③ 7月 9日

④ 7月16日

⑤ 7月23日

場 所：上鶴間高齢者支援センター

講 師：認知症予防ファシリテーター  
三戸 拓 氏

対 象：65歳以上の方

持ち物：筆記用具・万歩計

健康の為に歩くだけの教室ではありません。どんなところを歩くかを仲間と話し  
合い、わくわくしながら実際に歩いてみる。新しい発見が認知症の予防につなが  
ります。さあ、新しい一歩を踏み出してみましょ。

〔お申込み・お問合せ〕 ※お申込みは5月末まで承ります。

上鶴間高齢者支援センター

担当：早川・古荘

電話：042 (767) 2731 上鶴間本町6-28-14

