

介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター長野松代総合病院

11月の1回目の介護予防教室は「頭と身体を若々しく保つために」です。運動は認知症予防に明確な効果があることがわかっています。元気な体づくりを学んで実践してみましよう。

日時	11月13日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	頭と身体を若々しく保つために -リハビリの視点から- ・運動と脳について学ぶ ・認知症予防エクササイズの紹介と実践
講師	理学療法士 六川 恒 (長野松代総合病院)

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

* 駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。