

# 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2回目の介護予防教室は「認知症は予防できるの？」です。認知症は生活習慣や病気と深く関係しています。みんなで予防や対処方法を学びましょう。

日時	<b>11月20日(水)</b> <b>10:00~11:30</b>
場所	松代公民館 講義室 1
内容	<b>認知症は予防できるの？</b> <b>認知症は身近な病気</b>  ・認知症の前段階のMCIについて学ぶ ・認知症は、元気なうちから予防しよう！ ・認知症とつきあっていくには？
講師	認知症認定看護師 檀原 知里 (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。