



ヤマトン健康ポイント1P

# 脳と体で汗をかく! 楽しい認トレ

～認知症予防を日常生活に取り入れよう～

2月23日(水・祝)

10:00～12:00

講師 MAKIKO 氏

認トレ®インストラクター (認トレ®協会認定)  
介護予防運動指導員  
(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定)



## 【ミニ講義】

- ・認知症予防はどのように行うのか?
- ・予防のための食事とは?



## 【認トレ】

- ・座ったままで行う認知症予防トレーニングで脳と体を動かしましょう



- 【会場】 桜丘学習センター 103講習室
- 【対象】 市内在住・在勤の方
- 【定員】 先着30名
- 【参加費】 300円
- 【持ち物】 動きやすい服装、ふた付きの飲み物
- 【申込】 12月12日(日)9:30より  
窓口または電話にて



大和市桜丘学習センター ☎ 046-269-0411

※天候や交通機関の運行状況、その他不可抗力により中止となる場合がございます。  
※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
※講座当日は新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。