

新郷公民館

若返り健康講座

6月のテーマ・内容

脳活エクササイズ シナプソロジー

- ☆認知症グレースーンのサイン
- ☆認知症グレースーンからのリターン
- ☆新たな刺激 シナプソロジー

講師：NPO法人埼玉県健康管理士会 山下義尚

脳 血流 認知症予防

- ☆脳 脳をだますには
- ☆血流 足指マッサージ
- ☆認知症予防 脳トレ体操

ご参加の際には「タオル」をご持参願います

講師：NPO法人埼玉県健康管理士会 稲田美恵子

日時 6月20日(金) 14時～15時30分

場所 新郷公民館 視聴覚ホール

受講料 無 料

申込み 当日、直接おこしてください

新郷公民館 ☎048-281-0849

※受講時の注意事項

- (1) 当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
- (2) 手洗い・手指の消毒をし、マスクを着用してください。
- (3) 人と人との距離（2メートル四方）を確保してください。

お待ちしております。

