

運動で予防しよう！ 『認知症予防実践講座』

●最近『物忘をしてしまう』、『人の名前が出てこない』など気になる事はありませんか？脳は体と同じで使わないとどんどん衰えていきますが、最近では軽度な運動が認知症の予防に良いのではないかとされています。本講座では筑波大学で開発され、認知症予防に効果があるとされている～**スクエアステップエクササイズ**～の体験を通して楽しく認知症予防の実践をしましょう！

(講演・実技) NPO 法人スマイルクラブ
スクエアステップ指導員 木村利男 ほか

とき

2014年7月13日(日)
13:30～15:00
(受付は13:00～となります)

ところ

まつど市民活動サポートセンター
多目的ホール

対象
参加費

概ね50歳以上の方
1人 500円(税込み)

※当日は運動できる服装と室内履きをご用意下さい



- 松戸駅西口3番バス停より京成バス「市川駅行き」に乗りし「浅間台」バス停で下車 徒歩1分
- 松戸市上矢切299-1 ☎047-365-5522

(主催) NPO 法人 **スマイルクラブ** (後援) 松戸市

お申し込み方法

下記電話・FAX・メールにてお早めにお申し込み下さい
※定員 30名 (定員になり次第締め切らせていただきます)

(お問合せ・申込み) NPO法人 **スマイルクラブ**
〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29
TEL 04-7169-4183
FAX 04-7169-3303
E-mail: smile-c@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://smile-club-npo.jp>



当日は公共交通機関をご利用下さい。ご協力お願いいたします。