

／令和6年度／

認知症予防講座



みんなで知ろう！防ごう！認知症
～こころもからだも健やかに～

ぜひ
ご参加ください

日時 2025年 **2/21** 金 14:00~15:00

講師 ヤクルト健康教室 やぶ ひろあき
健腸アドバイザー **藪 宇輝 先生**

講話：腸トレ・脳トレ 腸は第2の脳と言われるほど、脳と腸は深い関係です。どちらも楽しくトレーニング！

日時 2025年 **2/28** 金 14:00~15:30

講師 奈良県理学療法士会 なかむら たかのぶ
理学療法士 **中村 貴信 先生**

講話：脳と身体をイキイキさせる新常識！ &健康体操・脳トレ体操

定員 先着 **30名** 費用 **無料**です 持ち物 上靴、水分補給の飲み物

会場 両日とも **学園大和分館 1階 大会議室**
住所) 奈良市学園大和町1丁目187

※両日ともに参加も可能です。
21日または28日のどちらかで参加される場合は、
参加したいお日にちを申込時にお知らせください。

／お申込先・お問い合わせはこちら／

奈良市富雄東地域包括支援センター

住所) 奈良市大倭町2-22

こちらへ
お電話ください

0742-52-2051 (土日祝を除く 9時から17時)