

6月健康教室のご案内

認知症の予防には、
身体活動、知的刺激、休養・ストレスケアに加え、
栄養、社会参加が大事だと言われています。

再開！

～脳の健康教室～

※10時～11時

- ① 知的刺激 15日(月) 24日(水)
 - ② 睡眠ストレスケア・栄養 3日(水)
 - ③ 身体活動・社会参加 22日(月)
-

※14時～15時

- ④ 音楽療法 2日(火)
- ⑤ 回想法 10日(水)

***** その他の健康教室 *****

★家族のための健康教室 ⇒お休み

※ご希望の方は、スタッフにお気軽にお声がけください。

※予約制 (03-5758-3270)