

# 名東図書館 健康づくり講座

## 認知症予防エクササイズ



認知症について、どんなイメージをお持ちでしょうか。名東区のいきいき支援センター職員さんから、認知症の基礎知識とその予防についてのお話を聞いてみませんか？

認知症を予防するための方法の一つは、体を動かすこと。予防エクササイズを名東スポーツセンター職員さんに教わって、実際に体を動かしてみましょう！

○ 日時 令和3年 12月4日(土)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

○ 内容

(1) 認知症って、どんな病気？

講師：名東区北部いきいき支援センター  
太田 友美 認知症地域支援推進員



(2) 認知症予防エクササイズ

講師：名東スポーツセンター  
井上 勝裕 主事



○ 場所 名東図書館 2 階集会室

○ 対象・定員 どなたでも、10 名

○ 申込 11月 20日(土)午前9時30分より  
名東図書館で窓口、又は電話により受付  
【名東図書館 電話 773-8200】  
(電話は初日のみ午前10時～)



○ 参加料 無料

○ 持ち物 ・動きやすい服装でご参加ください。  
・水分補給は各自でお願いいたします。

(連絡先)名東図書館

電話 773-8200 Fax773-8239

名東区文教台二丁目 205 番地