

頭とからだのストレッチ ～万能薬で認知症対策を～

里庄虚空蔵大学では、本年度も大学生・町内65歳以上の方を対象として、体操教室を次のとおり開催いたします。今後「認知症」は高齢者の5人に1人へと急激に増え、要介護の原因の第一位になると予測されていますが、まだ特効薬がありません。しかし最近、認知症の発症を遅らせる方法がわかってきました。頭とからだのストレッチで認知症予防を！健康長寿をめざしましょう。みなさん誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

**日 時：平成29年7月21日（金）10：00～11：30
（9：30～受付）**

場 所：里庄総合文化ホール「フロイテ」電動中ホール



【対象者】 里庄虚空蔵大学生・町内65歳以上の方

【講師】 笠岡第一病院附属診療所 健康増進クラブ ONE
健康運動指導士 **石部 豪 さん**

【参加費】 無 料

【持参品】 お茶、タオル

【申込み】 参加申込書に記入して7月18日（火）までに中央公民館までお申し込みください。（電話でのお申し込みも可）

※君賀原・浜中北・浜中南・浜団東・浜団西・里庄ハイツ分館の大学生で、受付のお手伝いをお願いします。後片付けは全員でしますので、ご協力をよろしくお願いします。

【お問い合わせ・申込先】 里庄虚空蔵大学事務局（中央公民館内）TEL：0865-64-7219

第3回総合講座「体操教室」参加申込書

締め切り日：7月18日（火）



氏 名	分館名	電話番号	いずれかに○
			・虚空蔵大学生 ・一般
			・虚空蔵大学生 ・一般

