

元気はっらっ生活講座

衰えは老化だから仕方ないとあきらめていませんか。
何もしないことは、老化を早める原因かもしれません。
日常を少し見直してちょっと元気を取り戻してみませんか。

講師：志寒 浩二（介護福祉士）

“物忘れが気になったら？ ～脳を若く保つヒント～

6月13日(火)

会議室 (中)

13時30分～15時30分

定員30名 (申込順)



”

年をとったら物忘れや脳の老化は当たり前？いえいえ、脳の働きはそんな単純な仕組みではありません。年をとることで発達する分野もあれば、脳を若く保つヒントもあります。回想法やマルチタスクトレーニングなどで、脳をはつらつとさせましょう。

※申込受付は、5月1日開始です。