

田上公民館主催 高齢者生涯学習推進事業

明治安田生命保険相互会社提供

楽しく学ぶ！ 認知症予防講座

認知症ケア

安心したセカンドライフをおくるために、
○老化と予防についての解説（認知症とは）
○簡単な体験型ワークの実施
を通して認知症の理解を深めましょう

健康増進イベント

以下の健康チェックイベント（測定会）を実施
○立ち上がりテスト
○2 ステップテスト
○肌年齢 ○かんたんブレインチェック

参加
無料

どなたでも
参加できます

11/12(木)

会場：田上公民館

10:00～11:30

(開場9:45～)

10/14(水) 10時～ 受付開始

お申込・お問合せは 田上公民館 ☎546-0001 まで

公民館駐車場は、台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせもしくは
徒歩での来場にご協力ください。