

2025年2月カルチャー講座のご案内

周りに迷惑をかけずに、健康で長く生きる

これからの
生き方を
選ぶ

認知症予防 脳トレ法

2019年発表されている健康寿命、平均寿命は共に世界ランキング1位。
それなのに、日本で認知症患者は増え続けている。健康寿命と平均寿命の差の世界ランキング
日本は1位ではない事実ををご存知だろうか。加齢だけが原因ではない認知症。まだ知らない
認知症予防を習得し、継続することで、あなたの未来を明るくしましょう。

概要

脳は予防で元気になる
介護されない脳

講師 **伊藤彩** てらこやび/
NPO法人こころとからだの介護予防協会認知症予防脳トレ士

□講師のプロフィール

- ・2017年 脳の健康を啓蒙活動する事業を開業後、湘南地区にて脳トレ「パステルアート」を定期的に行う。
- ・NPO法人[こころとからだの介護予防協会脳トレ士マスター]習得後、(福)千葉県身体障害者福祉協会社会参加推進福祉にて脳トレ教室開催。
- ・千葉生涯大学校江戸川校舎にて、定期的「脳トレ教室」を開催。
- ・2019年かながわ介護予防・健康づくり運動指導員として登録後、そんぽの家S、SOMPラヴィーレジデンス高年齢者施設等で毎月脳トレ教室開講。2024年9月日本医師会館にて認知症予防講演開催。

開催日時

2025年2月12日(水) 14:30~17:00

開催場所 **かながわ県民センター 305会議室**

お申込み：都築(ツズキ)迄 ☎080-3403-8763
e-mail<miyakos16@cx.em-net.ne.jp>

会員の方は参加可否のご連絡を1/20日迄にご連絡をお願いします。*非会員の方は個別に上記迄お申込み下さい。◆参加費:今回のみ参加の方:800円

主催： 健生カルチャーサークル