

介護予防教室のご案内

心も体もいつまでも若々しく過ごしたい、家族や大切な人にもそうあって欲しい、という願いはどなたも持っておられるのではないのでしょうか。しかし、いつかは体や脳の衰えがやってきます。最近では、若年性認知症など、若いうちから脳が衰えてしまうケースが増えています。認知症の原因はさまざまですが、脳が酸化することや血流が滞ることが原因と言われています。

私たちにできる認知症の予防とは何でしょうか？認知症を予防するためには食事と運動が有効だと言われています。身近な食材を使って、毎日の食事を少し意識するだけで、脳の老化を防ぐことができます。この機会に、生活習慣を見直し、脳を活性化させるための食事について学びませんか？

- と き 平成30年3月13日（火）
13:30～15:00
- ところ 三日月文化センター3階 大会議室
- 演 題 『脳を若く元気に！』
- 講 師 上岡力也先生



NPO 法人日本成人病予防協会認定“健康管理士”
文部科学省後援“健康管理能力検定1級”

講師プロフィール

昭和49年北海道生まれ。学生時代は、アレルギー体質に悩まされていたため、健康に深い関心を持ち、平成9（1997）年（株）玄米酵素に入社。以来、「食改善で真の健康をお届けする」という理念のもと、全国各地で年間100回以上の健康セミナーを行う。

●参加費は無料です！！

- *どなたでもお気軽にご参加ください。
- *介護に関するご相談・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能などのご利用についてもこちらまでお電話ください。

お問い合わせ サンホームみかづき
佐用郡佐用町志文 515 番地
TEL:0790-79-3145 (担当: 苦木)