



湘北地区社会協議会

セカンドライフを楽しむ会

楽しく 歩いて 健幸に!

認知症の人がどんどん増えています。認知症にならないために今から予防しましょう。食事（栄養）・運動・睡眠・社会参加が大切です。そこで、2日間にわたって歩くことを中心にお話や実際に歩いていただいて大切さを実感していただきます。

日程と内容

10月13日（土） 13時30分～16時

- つながりの大切さ 山口行介（市企画部企画経営課）
- 認知症予防について 包括支援センター あかね
- コーヒータイトム・仲間作り・自己紹介
- 歌を歌いましょう
- まとめ・アンケート

10月20日（土） 13時30分～16時30分

- 楽しく歩いて健幸づくり 原田和巳先生（リフシア）
- 楽しくウォーキング体験 成就院まで（往復 約2km 1時間）
- 豚汁タイム
- 歌を歌いましょう
- まとめ・アンケート

前日は良く睡眠を
とりましょう

会場 湘北地区ボランティアセンター
募集人数 25名
申込締切 10月6日（土）

【問い合わせ・申込先】

湘北地区ボランティアセンター
電話・FAX：0467-27-2030
住所 茅ヶ崎市香川2-18-17
受付日：月・木曜日 10時～12時
（時間外は留守番電話・FAXにて受付）

