

# 生活習慣から見直す 認知症予防講座



「物覚えが悪い」、「物忘れが多い」など、認知機能が低下する原因の大半は、**食事**や**運動**といった**生活習慣**にあります。当講座では、認知症予防をテーマに健康な脳を保つための対策や必要な知識を紹介します。あなたの幸せな未来を作れるような生活習慣を見直してみませんか？

開催日時 2022年11月22(火)  
15:00～16:30

会場 LICはびきの 3階 視聴覚室

受講料 500円

定員 42人※先着順

申込方法 来館・電話・FAX

申込期間 9月20日(火)～11月15日(火)

支払方法 来館・銀行振込



※講義と脳トレの運動を行います。  
動きやすい服装でご来館ください。  
水分補給のため、お飲み物をご持参ください。

※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。事務局が案内する期日内に受講料をお支払いください。一旦納付された受講料は返金できません。



理学療法士  
辰巳 博俊



医療法人 昌円会  
高村病院

リハビリテーション科

講師



理学療法士  
伊丹 一帆



## はびきの市民大学

〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1 (LICはびきの内)

【TEL】072-950-5503 / 【FAX】072-950-5650

1階受付 9時00分～17時30分 ※閉室は祝日・振替休日・年末年始

ご提出いただきました個人情報につきましては、羽曳野市個人情報保護条例（平成12年羽曳野市条例第43号）に基づき適切に管理いたします。※障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。主催/羽曳野市感染予防対策のため、講義室へ入室の際、検温いたします。（37.5度以上の場合は、受講をご遠慮いただきます）手指消毒していただいた後、着席してください。受講時はマスクの着用をお願いします。※マスクの着用が困難な場合、事前にご相談ください。



4 質の高い教育を  
みんなに

