

令和5年度

楽しく学ぶ！認知症予防講座

令和6年2月29日（月曜日）

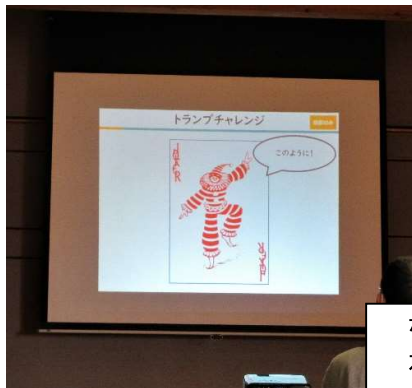
明治安田生命中新田営業所の奥野氏、島崎氏を講師に迎えて認知症の予防に関する講座を開催しました



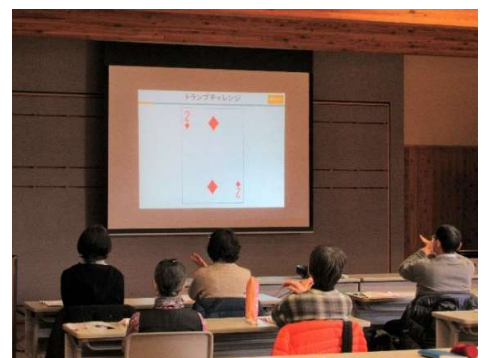
現在 5 人に一人が認知症になる研究結果が。認知機能の低下を予防するためには・・・ **脳を使う+体を動かす**



足踏みしながら
ナンバータッチ



赤いジョーカーがでたら
右手をあげて～！



本日のまとめ

- ・頭を使い体を動かしましょう
- ・人との交流を持ちましょう
- ・楽しめる活動をしましょう
- ・すべてを継続して実施しましょう



楽しみながらできることを
見つけて家族や仲間と一緒に
さまざまなことに挑戦しましょう