

明日からできる認知症予防

認知症は誰もがなり得る病気です。ご家族、友人、ご近所の方など、身近な人が認知症になる可能性は、誰にでもあります。

認知症予防は特別なことではありません。

毎日のちょっとした工夫が、将来の自分を守る力になります。

運動・食事・睡眠・人とのつながりなど、明日から始められる認知症予防の習慣をお話していただきます。



日時：令和8年**2月25日**(水) 13:30~15:00

場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室

講師：医療法人社団 景翠会 金沢病院

認知症看護認定看護師 渡辺ひとみ 氏

定員：30名（お申込み受付順）

参加費無料

★マスクの着用をお願いします。
当日、体調の優れない方は参加をご遠慮ください



お申込み お問合せ先

泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL 045-782-2940

（担当：内田・井関）

