

第3回健康教室

2/22(木)

今日から始める

午後2時～3時



# 認知症予防

認知症予防によい食事レシピ、運動の実技・実演を行い、自宅で継続できる食事と運動のコツをお伝えします。

認知症の早期発見（簡易チェック）、発見後の相談場所についてもご説明します。

【日時】平成30年2月22日（木）午後2時～3時

【場所】八広地域プラザ 吾孀の里 2階 大会議室

【参加費】無料 【定員】先着60名

【持ち物】特に無し



（簡単な体操を行うので動きやすい服装でお越しください）

【講師】東京都済生会向島病院看護師 松野 芳（まつの かおり）氏

【申込期間】平成30年1月21日（日）～2月20日（火）

※当日に空きがあればお申込みを受付けます。

2/19(月)は休館日です。

【申込方法】お電話(03-6657-0471)、または1階受付にてお申込みください。キャンセルされる場合は2月20日（火）までにご連絡ください。

## 交通機関

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩10分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート  
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分  
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス  
錦37「八広六丁目」下車 徒歩3分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩5分

〒131-0041

東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

URL <http://www.azumanosato.com>



いきいきワクワク  
みんなが主役みんなで作ろう  
吾孀の里  
あづまのさと