

「スクエアステップ」で認知症予防



# 脳 & 体の運動

## 認知症予防

- 栄養
- 口腔ケア講座付き

～イキイキ脳とココモ予防で健康長寿！～

スクエアステップとは高齢者の転倒予防や認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防子供の身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりやアスリートの競技力向上とコンディショニングに適用できるエクササイズです。今回は栄養講座と口腔ケア講座も盛り込んだ全8回のコースとなっています。

### 日程

	口腔ケア講座付					栄養講座付		
7/11 (火)	8/8 (火)	9/12 (火)	10/10 (火)	11/14 (火)	12/12 (火)	1/9 (火)	2/13 (火)	

10:00～12:00 (\* 運動講座のみの日は10:00～11:30)

### 講師

スクエアステップ指導員

松坂 純子 先生



### 会場

美しが丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール

### 定員

先着 **30**名 (青葉区在住の概ね65歳以上の方)

### ご準備

動きやすい上履き(かかとのあるもの)と服装でご参加ください。

**無料**

《お申込み・お問い合わせ》

美しが丘地域ケアプラザ 担当:上原

電話:045-901-6665

ファックス:045-901-6718

申込方法:窓口、電話、ファックス(裏面)にて



ファックス送信先

901-6718

横浜市美しが丘地域ケアプラザ 行き

**【脳&体の運動で認知症予防  
栄養・口腔ケア講座付き(全8回)】  
参加申し込み**

お名前			
ご住所	横浜市青葉区		
電話番号		生年 月日	S 年 月 生まれ