

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防 つきイチ脳活

学んで✎作って🍴頭と身体に栄養補給

「みんなの食育塾」
とコラボ!

1月27日

(火)



↑専用フォーム

～食事で認知症予防～

申込み▶ 1月13日(火)から

- 【時間】 10:00～12:00
【定員】 24名 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
【参加費】 400円 (現金で当日徴収します)※材料費
【会場】 さいわいプラザ別棟2階 調理実習室

2月24日

(火)



↑専用フォーム

特別講座

／ コーヒー☉緑茶☪で認知症予防??

～認知症になるのを 遅らせる生活習慣～

申込み▶ 2月10日(火)から

- 【時間】 10:00～11:30
【講師】 新潟大学環境予防医学 中村和利 教授
【定員】 80名
【会場】 さいわいプラザ4階大ホール

3月24日

(火)



↑専用フォーム

脳🧠×筋💪を鍛えよう!!

～筋トレと認知症予防～

申込み▶ 3月10日(火)から

- 【時間】 10:00～11:30
【定員】 30名
【会場】 さいわいプラザ4階大ホール

対 象 ▶ 65歳以上の市内在住の方

申 込 み ▶ 各期日以降 健康増進課へ電話または専用フォームにてお申込みください。

お問合せ・申込み 長岡市 健康増進課 TEL 39-7508 (平日8:30～17:15)