

主催:大阪市立大正図書館

共催:大正区北部地域包括支援センター、大正区保健福祉センター



百歳体操で



認知症を予防しよう

認知機能(注意力や判断力など)は放っておくと衰えてしまいます。体を動かしながら、頭をフル回転させる「しゃきしゃき百歳体操」で認知症予防に取り組んでみませんか。

認知症予防に関する図書紹介もあります。

日時 令和7(2025)年9月25日(木)10時30分～11時30分

場所 大正コミュニティセンター 1階ロビー

講師 大正区保健福祉センター保健師

大正区北部地域包括支援センター認知症地域支援推進員

対象 どなたでも

定員 10人(当日先着順)

参加費 無料

持ち物 ふた付きの飲み物、タオル

※当日は動きやすい服装でお越しください

問合せ 大阪市立大正図書館

電話 06-6552-1116

FAX 06-6551-9362

住所 大阪市大正区千島2-6-15

ホームページ <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

