

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。保健師と認知症地域支援推進員が認知症についての基礎知識や、日常生活の中で意識したいことをわかりやすく紹介します。

講話の後は、体を動かしながら頭も使う「しゃきしゃき百歳体操」をみんなで体験しましょう。

司書による認知症予防に関する図書紹介もあります。

ぜひお気軽にご参加ください♪

【日時】 令和8(2026)年9月29日(火) 10時30分～11時30分

【場所】 大正区コミュニティセンター 1階ロビー
※大正図書館前

【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

【定員】 10人程度

【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 M&A総合研究所大正図書館

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/>

