

高齢者のフレイル予防講習会

参加無料

どなたでも

埼玉県認知症ケア専門士会会長

増川信行 先生の

音楽は聴いてよし
歌ってよし、奏で
てよしの三拍子

大歓迎！

脳の健康講座 & 音楽療法



Copyright©2017 徳信社 徳信社



元気に過ごす為の
処方箋を学ぶ！

躓かない・転ばない・骨を折らない！
歩けなくなりたいくない・寝たきりになりたくない
・認知症になりたくない！その為には対策が必

日時：令和 7 年 1 1 月 2 3 日（日）

9 時 3 0 分～12 時（受付 9 時 0 0 分～）

会場：松井まちづくりセンターホール

内容： 1 部 脳の健康講座“認知症の理解 & 予防に向けて”

講師 埼玉県認知症ケア専門士会会長

増川 信行氏

2 部 音楽療法“歌って・踊って・奏でて”

3 部 ストレッチ & 筋力運動

4 部 笑いの効果

* 2 部から 4 部は、シルバーフレイル予防サポーター
の皆さまです。

対象：概ね 6 5 歳以上の方

定員：1 0 0 人

申込：1 1 月 4 日（火）から電話にて

0 4 - 2 9 9 4 - 1 2 2 2

主催 松井まちづくりセンター