



認知症を予防しよう！

脳をイキイキさせる食事

認知症の予防には、栄養バランスのとれた食事が大切です。

偏りがちな毎日の食事内容を、ひと工夫するコツを考えましょう！

対 象 65歳以上の町民

定 員 15名 ※一人暮らしで、3日間ともに参加できる方を優先させていただきます。



一人暮らしだから、好きな物や、
いつも同じ食材ばかり買ってしまう
んだよね・・・

そんな悩みがある方は、ぜひご参加ください！

栄養士と一緒に、日頃よく食べている食材を、
振り返りましょう。



日 程

1日目	10月 9日（水）
2日目	10月23日（水）
3日目	10月28日（月）

時 間 10：00～12：00

場 所 いきいき交流プラザ（サンタの笑顔）

内 容 管理栄養士の講話、買い物体験、試食など

参加をご希望される方は、事前にお申込みください。

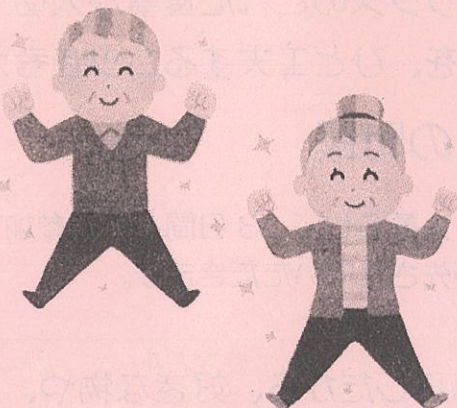
【お申込み・お問い合わせ】

栗山町地域包括支援センター ☎73-2255

足腰を鍛えて介護予防！

すこやか運動教室

体と頭を
積極的に
使おう！



参加希望の方は、
地域包括支援センター
(73-2255)まで
お電話で申し込み
ください！

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな原因です。
いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりやロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に役立つ情報と実践方法を学び、介護予防にとりくみましょう。

- 対 象 65歳以上の町民
- 場 所 総合福祉センターしゃるる 1階大ホール
- 内 容 ストレッチ・筋力運動・バランス運動など
- 利用料 1回 200円
- 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴
- 日程・時間

	日 程（毎週 金曜日）	時 間
10月	4日・11日・18日・25日	10：00～11：30
11月	1日・8日・15日・22日・29日	
12月	6日・13日・20日	

※開始時間前（9：45～）に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「認知症予防講座（秋の講座）」です！⇒