

あなたの脳を活性化!!

脳いきいき教室

「最近、物忘れが多くなった」「認知症かも」と感じるあなた!
認知症は生活習慣の見直して、発症や進行を、予防することが期待できます!

対象:65歳以上の別府市民の団体(5人以上)

場所:お近くの公民館などで実施します

日程:協議の上決定します

全4回(期間:1~2週間に1回程度)

講師:理学療法士等の専門職

申込:令和6年6月3日(月)~受付開始

※団体でのお申し込みとします。

※上限は6団体です。先着順。

主な内容

みんなでできる脳トレーニング

頭と身体を同時に動かそう

食事とお口の健康で認知症予防

これからどのように暮らしたい? など



申込み先 別府市役所 健康推進課

電話番号 21-2188