

ところざわ倶楽部「脳活サークル」自前講座兼勉強会

## 100歳までボケない101の方法ほか

1. 日時:11月28日(月) 13時30分~15時30分

2. 場所:生涯学習推進センター101会議室

自前講座の前に「脳活体操(平野公子氏)」を行います

3. 講座の内容:

(ア)絵日記による認知症予防:山本苗子氏 13:40~

(イ)「継続できる朝の散歩」で脳活:加曾利厚雄氏

(ウ)100歳までボケない101の方法 14:30~

「食事」について:松本紀彦氏

「運動」について:高瀬成一氏

「生活習慣」について:沖本則之氏



4. 終了後当センターコミュニティホールにて参加者の皆さんと雑談会をします。  
お菓子など準備しますので、希望者は申し出てください。

5. 問合せ先:

松本紀彦:2924-1934 本橋清子:2944-1555 山本苗子:2995-0876

薄井文子:2945-2660 加曾利厚雄:2939-2308

6. 参加費:100円(会員は除く)



以上