

みんなで気軽にチャレンジ☆認知症予防

# つきイチ脳活



学んで✎作って🍴頭と身体に栄養補給

「みんなの食育塾」  
とコラボ!

1月27日

(火)



↑専用フォーム

～食事で認知症予防～

申込み▶ 1月13日(火)から

- 【時間】 10:00～12:00
- 【定員】 24名 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
- 【参加費】 400円 (現金で当日徴収します)※材料費
- 【会場】 さいわいプラザ別棟2階 調理実習室

2月24日

(火)



↑専用フォーム

特別講座

コーヒー☉緑茶☪で認知症予防??

～認知症になるのを  
遅らせる生活習慣～

申込み▶ 2月10日(火)から

- 【時間】 10:00～11:30
- 【講師】 新潟大学大学院医歯学総合研究科 中村和利 教授
- 【定員】 80名
- 【会場】 さいわいプラザ4階大ホール

3月24日

(火)



↑専用フォーム

脳☪×筋☪を鍛えよう!!

～筋トレと認知症予防～

申込み▶ 3月10日(火)から

- 【時間】 10:00～11:30
- 【定員】 30名
- 【会場】 さいわいプラザ4階大ホール

対象 ▶ 65歳以上の市内在住の方

申込み ▶ 各期日以降 健康増進課へ電話または専用フォームにてお申込みください。

お問合せ・申込み 長岡市 健康増進課 TEL 39-7508 (平日8:30～17:15)