

「第26回 宇都宮健康セミナー」

認知症予防セミナー

～見直しましょう、生活習慣～



担当：加藤由里（作業療法士）、菊池弘子（健康運動指導士）

「認知症にはなりたくないなあ」という想いは、多くの方が抱いていると思います。

でも、どうしたら認知症にならないのか、そもそも認知症にはどのようにしてなるのか、知っていますか？

多くの病気や体の痛みと同様に、認知症の発症や進行には生活習慣の影響が言われるようになってきています。

食事や運動、日々の過ごし方を、楽しく体も動かしながら一緒に見直してみませんか？

日時： 6月20日（土） 14：00～15：30（13：30より受付開始）

場所： ハーモニー薬局西3丁目店 2階 （宇都宮市西3-1-11）

服装： 動きやすい服装

対象： 興味のある方ならどなたでも

定員： 先着15名程度



＜申し込み方法＞

下記のいずれかでお申し込みください

①お電話

②佐藤病院リハビリ受付または

ハーモニー薬局で、直接お申し込み

主催：佐藤病院

事務局：佐藤病院リハビリテーション部

佐藤病院 ☎028-633-9261

*** お車でお越しの際は、佐藤病院の駐車場をご利用ください。**