



## 第11回老いてますます元気講座

この講座を始めて本年度で11回目になります。

社協で健康講座を開いてきましたが、それらの講座のまとめを兼ねて、今回、「脳リハビリネットワーク」の先生がこの「老いてますます元気講座」をお引き受けくださいました。

「継続は力なり」と言いますが、今回は、「脳活性化ノート」(NPO 認知症予防研究室発行)を活用して、脳の活性化をこのノートを使って1年間継続してみようと企画しました。

ノートには、いろいろな試みを1か月分、それを12回、365日記録するところがあります。脳の活性化の為に頑張ってみてください。

ノートは、約150ページですが、脳リハビリネットワークのご厚意と社協負担分を引き、1冊300円で当日受付で販売します。

すでにお求めの方は当日ご持参ください。このノートの実物は、協働センターの「ふれあいコーナー」の入り口に展示してあります。

なお、身近に高齢者のいる方や認知症予防に関心をお持ちの方も是非ご参加いただければと思います。

日時 平成31年2月9日(土) 10:00~11:30

会場 佐鳴台協働センターホール

講師 「脳リハビリネットワーク」 スタッフ