

令和6年度

羽曳が丘健康講座のご案内

フレイル・認知症を

予防するために…



講師 酒谷 薫 医師

きのうクリニック「フレイル・認知症予防外来」担当医
東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員
脳神経外科専門医／認知症サポート医

このような症状はありませんか？

- 体力や気力が落ちてきた
- 体重が減って痩せてきた
- 外出がおっくうになってきた
- 気分がしずみがちになる
- よく眠れない
- もの忘れが増えてきた

◎ 本講座では、体力・気力が低下するフレイルや、としを取るにつれて増えてくる認知症を楽しく予防する方法について分かりやすくお話していただきます。

日時：令和6年10月12日(土)

14時～15時30分（受付 13:30～）

場所：羽曳が丘第二集会所（羽曳が丘西 3-4-51）

申込不要・参加無料 どなたでもお気軽にご参加ください。

◎ 健康講座終了後、「ふれあいネット雅び」の専門職による、高齢者に関する相談窓口を設けますので、気になることや心配事がありましたら、この機会にぜひご相談ください。

共催：羽曳が丘校区福祉委員会 ・ 羽曳が丘町会連合会
ふれあいネット雅び地域福祉推進チーム