

楽しく 脳の健康づくり

認知症予防

学習・交流サロン



なごみ



「なごみ」会の内容

- ① 読み・書き、計算の学習で認知症を予防します。
- ② お茶を飲みながら、健康に役立つ情報をまじえ
皆さんと会話をすることで認知症を予防します。

こんな方にオススメ!

- ・「認知症」テレビや新聞で知ったけど、何か病気を予防できる方法はあるかしら?
- ・最近、足や腰が痛くて外出していないの。運動は苦手・・・
だけど健康のために何か集まりに参加したい・・・

8月～11月の開催予定は、
3枚目の日程表をご覧ください!

開催日時: 毎週 木曜日 (5週目はお休み) **10:00～11:30**

場所: 本牧和田地域ケアプラザ **参加費: 100円**

7/6(木)、7/13(木)、7/20(木)、7/27(木)

*** 参加希望の方は開催日に会場へおこしてください**

楽しく 脳 の健康づくり

認知症予防

アートで楽しむ交流サロン



アートでなごみ



「なごみ」会の内容

- ① 指先、五感を使い楽しみながら認知症を予防!
- ② お茶を飲みながら、健康に役立つ情報をまじえ
皆さんと会話をすることで認知症を予防します。

こんな方にオススメ!

- ・「認知症」テレビや新聞で知ったけど、何か病気を予防できる方法はあるかしら?
- ・最近、足や腰が痛くて外出していないの。運動は苦手だけど健康のために何か集まりに参加したい・・・

開催日時: 9/7(木)、10/5(木)、12/7(木)

*** 10:00~12:00 頃 終了時間が遅くなる場合があります**

場所: 本牧和田地域ケアフラッグ 参加費: 200 円

*** 参加希望の方は開催日におこしく下さい**

平成 29 年度

今後の予定・・・

全日程（木曜日） 10:00～11:30

*「アートでなごみ」実施日は、終了時間が 12:00 頃になります

8月 3日	「なごみ」	参加費 100 円
8月 10日	「なごみ」	参加費 100 円
8月 17日	「なごみ」	参加費 100 円
8月 24日	「なごみ」	参加費 100 円

*「アートでなごみ」実施日は、終了時間が 12:00 頃になります

9月 7日	「アートでなごみ」	参加費 200 円
9月 14日	「なごみ」	参加費 100 円
9月 21日	「なごみ」	参加費 100 円
9月 28日	「なごみ」	参加費 100 円

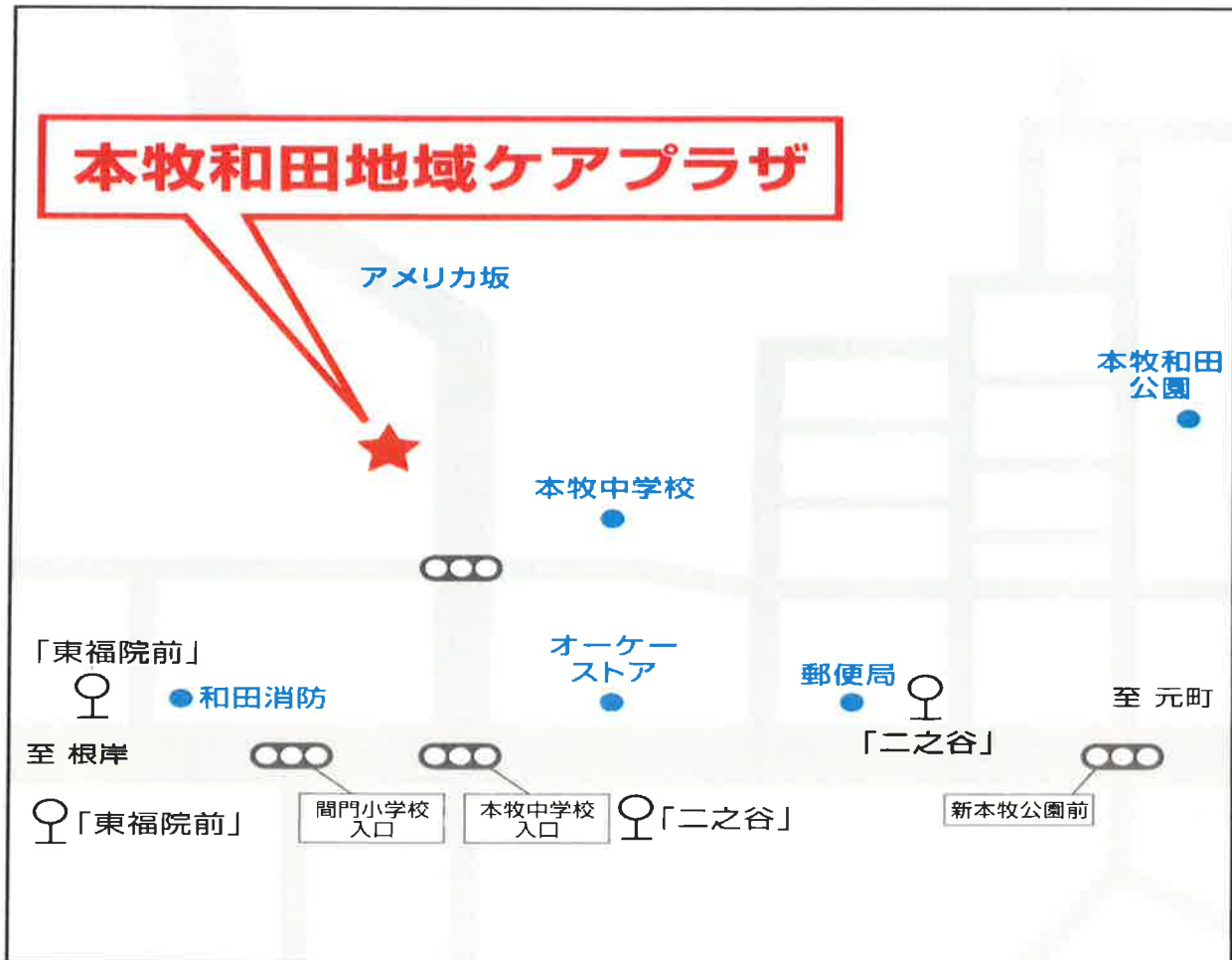
10月 5日	「アートでなごみ」	参加費 200 円
10月 12日	「なごみ」	参加費 100 円
10月 19日	「なごみ」	参加費 100 円
10月 26日	「なごみ」	参加費 100 円

11月 2日	「なごみ」	参加費 100 円
11月 9日	「なごみ」	参加費 100 円
11月 16日	「なごみ」	参加費 100 円
11月 23日	「なごみ」	参加費 100 円

横浜市本牧和田地域ケアプラザ

電話：045-622-1211

FAX：045-622-1290



【交通のご案内】

●JR 根岸駅から

横浜市営バス 101 系統「保土ヶ谷車庫」行き

横浜市営バス 58 系統「横浜駅」行き

横浜市営バス 99 系統「桜木町駅」行き

*バス停「東福院前」下車、徒歩5分

●JR 桜木町駅から

横浜市営バス 101 系統「根岸駅」行き

横浜市営バス 99 系統「磯子駅」行き

*バス停「二の谷」下車、徒歩5分