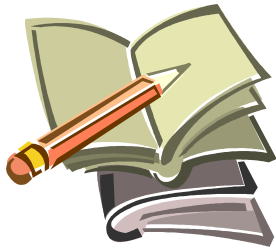


# 楽しく 脳の健康づくり

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・・・

**開催日時: 毎週 木曜日 10:00~11:30**

**場所: 本牧和田地域ケアフラッグ 参加費: 100円**

**2/7(木)、2/14(木)、2/21(木)、2/28(木)**

\*2/7はアートでなごみ(150円)

**\*参加希望の方は開催日に会場へおこしてください**

# 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