



脳と体に良い生活習慣 始めてみませんか？

運動



口腔ケア



食生活

身近な地域で相談できる
専門職と会えるチャンス！！1人では続かなくても、
みんなとならできるかも！

脳と生活習慣

の関係や、今日からできる実践のポイントを

医師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士がわかりやすくお伝えします。

専門職による個別相談も行います！（詳しくは裏面をご覧ください）

脳も、体も、元気に暮らすために、地域でみんなと続けられる活動の場もご紹介します。

参加費
無料

日程

各回 同じ内容になります。

第1回 10/22(水)

第2回 12/10(水)

受付終了しました。

午後1時30分～3時30分（予定）

申込受付中!!

会場

文京シビックセンター 4階 シルバーホール（春日1-16-21）

定員

各回30名

定員を超える申込があった場合は抽選となります。（もの忘れ検診受診者を優先）
受講可否は12/2(火)以降に郵送する通知書でお知らせします。

対象

55歳以上の区内在住者（今年度55歳になる方を含む）

認知機能にご心配のある方はぜひご参加ください。

申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

二次元コードから

申込フォームに入力して送信

申込フォーム



FAX から

裏面の「申込時の必要事項」記入の上、FAX送信

電話 から

下記のお問い合わせにご連絡ください

申込締切

12/1(月)

【お問い合わせ】

文京区高齢福祉課 認知症施策担当 ☎: 03-5803-1821 平日 8:30～17:15

脳の健康と生活習慣は どんな関係??

食事のポイントは?



毎日続けられる手軽な運動は?



お口の健康と認知機能には
どんな関係があるの?

【内容】(予定)

| プログラム | 時間 | 内容 | 講師 |
|---|---|---|---------------------------|
| ① 認知症サポート医のお話 | 13:30 ~ 14:00 | 認知機能と生活習慣の関係などを お伝えします。 | 根津診療所 小松裕子医師 |
| ② ミニ講座・相談会 <small>※栄養・お口・運動の各コーナーを 選んでご参加いただけます。 (希望するコーナーのみでも可)</small> | 14:00 ~ 15:00 <small>(各コーナーは約15分毎 に入替)</small> | 各専門職が生活の中で取り入れや すいポイントをお伝えします。地域 で気軽に相談できる場や健康教室 などの情報もご紹介します。 | 管理栄養士 歯科衛生士 健康運動指導士 |
| ③ 個別相談(希望者のみ) | 15:00 ~ 15:30 | 各専門職に個別相談ができます。 <small>(順番にご案内するため、お待ちいただく場合があります。)</small> | 上記の各専門職 |

申込時の必要事項

(FAX申込用紙としてもご利用いただけます)

FAX: 03-5803-1350

脳と体に良い習慣!!
これからのために
“今”できることを
はじめてみませんか?
ぜひご参加ください!

ふりがな
氏名

生年月日(西暦)

年 月 日

住所

〒 -

文京区

電話