

楽しく学んで、のばそう健康寿命！



島内民生児童委員協議会 公開講座

第1部

「地域で支える認知症」～認知症の人の声・視点に寄り添う～

講師：松本市立病院 名誉院長 中村 雅彦 先生（脳神経外科）

第2部

「しなやかに動く身体づくり」～簡単にできる運動・脳トレなど～

講師：健康サポートプランニングwill 代表 寺平 美樹 先生
（整体師・パーソナルトレーナー）

日程 10月14日（火）

時間 14：00～16：00

場所 島内公民館 講堂

*動きやすい服装でお越しください
*参加費無料

お申込み

島内公民館 ☎47-0264

または、お近くの民生児童委員にお声がけください

準備の都合上、10月6日（月）までにお申し込みください

共催：島内公民館