



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
専門職と出会えるチャンス!!

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**

各回 同じ内容になります。いずれかを選んでご参加ください。

日程

第1回 **10/22** (水) | 第2回 **12/10** (水)

午後1時30分～3時30分 (予定)

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10/2(木)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

10/1 (水)

【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 ※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)	14:00 ~ 15:00 (各コーナーは約15分毎に入替)	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。 (順番にご案内するため、お待ちいただく場合があります。)	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

参加希望回 (○をつけてください)

第1希望 10/22(水)・12/10(水)

第2希望 10/22(水)・12/10(水)

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

〒 一 文京区

電話