

ともに歩む
未来へ



生涯現役
プラチナ
ポイント
対象事業

先着200人
入場無料

介護予防講演会

2025年9月21日(日)

13:00 ▶ 16:30 (受付12:30~)

対象 60歳以上の市民および在勤者

場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館

(〒315-0009 石岡市大砂10527番地6)

申し込み 二次元コードまたはお電話



電話: 0299-35-1127

【特別講演】

「脳もフレイル！？物忘れと認知症～医療の最前線から～」

講師: 新井 哲明先生 (筑波大学附属病院
認知症疾患医療センター部長)

体調チェック！

セルフツボ押し講習



脳はつらつ！！
頭と体の体操

栄養・お口の健康の話し



広げよう、笑顔と健康の輪



★
脳トレ
レクリエーション
シルバー
リハビリ体操