

第2回

認知症予防講座



2022. 06. 23(木)

講師 松本 直樹 さん(境港市社会福祉協議会)

昨年度開催し、参加者から大変好評いただきました「認知症予防講座」を今年度も開催しました！指や、まぶた、あごを動かしたり、リンパを流す簡単エクササイズをご指導いただき、参加者からは「1日2分の努力で自分の未来はもちろんのこと、家族の未来も変わると聞き頑張ってみようと思いました」「マスクをしても、テレビを見ながらでも手軽にできるエクササイズを明日から続けてみようと思います」など、前向きな声が寄せられました。

