

2023年度
第46回
8月24日開催!

認知症予防教室

栄養士さんからのお話/
「食事で認知症を防ごう！」

のぞと診療所認知症予防教室グループ

第46回は山原さん（西淀病院 医療福祉相談課）をお招きし、介護が必要になった時、まず初めにどこに相談するべきなのかお話しいただきました。

会場の皆さんからは「介護利用の流れがよく分かった」「西淀病院に相談する窓口があると知れて安心しました」と、いざというときの心構えができた様子でした。

その後、興津さん（のぞと診療所 物療科）によるエキセントリック運動を行い、皆さんで楽しく体を動かしました。 ※予約制、参加料は無料です



エキセントリック運動の様子。

「運動よりも興津さんの二の腕の太さが気になる…」といったお声も寄せられました。

今後の予定

第47回 9月28日
第48回 10月26日
第49回 11月28日

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中!

TEL 06-4808-8151