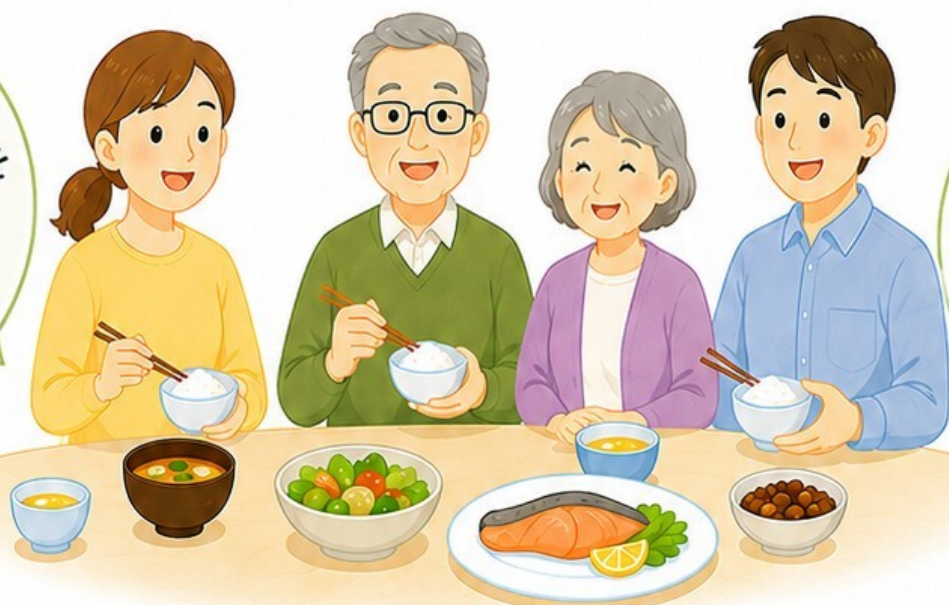


≡ 認知症介護勉強会 ≡

～認知症を遠ざける生活習慣～

食事と
油の話・運動の話を
わかりやすく
お伝えします！

区内在住在勤
認知症予防に
関心のある方



テーマ

食事と油の話・運動の話



油の役割と
選び方



適度な
運動



今日からできる
食生活の工夫

講師

認知症予防カウンセラー
栄養睡眠カウンセラー
看護師

松尾 綾子 氏

日時

2026年 **10**月**20**日(火)
午後2時30分～4時

会場

文京大塚みどりの郷6階
(大塚4-50-1)

申込方法

電話またはQRコード

申込・問い合わせ

高齢者あんしん相談センター大塚
☎ 03-3941-9678

QRコードはこちら

