

2022年

健康ウォーキング



有酸素運動を生活習慣に取り入れ、
認知症に強い脳を作しましょう！
プログラム終了後も仲間と活動する事を
目指した内容になっています。
1月には参加された方の交流会を開催予定です！

日程：

月日	場所	内容
6月20日(月)	プロミティふちのべ	認知症についての事前講演会
6月28日(火)	ホテルリブマックス	教室のテーマを知ろう
7月5日(火)	大野北公民館中会議室	ウォーキング方法について
7月12日(火)	大野北公民館大会議室他	早歩き体験
7月19日(火)	大野北公民館大会議室他	ウォーキングイベント
7月26日(火)	大野北公民館大会議室他	今後の活動について



6月20日の事前講演会だけの参加でもOKです！

時間：14:00~16:00

講師：NPO 認知症予防ファシリテーター浅倉朋子氏 他

対象者：おおむね65歳以上の方

参加費：無料です

★用意するもの：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具、
歩数計（教室の中でご紹介します。）

お問い合わせ・お申込み

電話042(704)9551

大野北第1地域包括支援センター

担当：芝原・鈴木

(月曜から土曜の午前9時から
午後5時まで)

応募者多数の場合は抽選と
なります。(定員20名程度)
受付は6月1日(水)から
6月18日(土)まで

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。