

講演会のご案内

# 今日からできる 認知症予防

講師：矢富直美先生

元東京大学高齢社会総合研究機構  
協力研究員



## 講演内容

- 認知症とは？
- 認知症を防ぐに食事法
- 認知予防に効く運動の仕方
- 認知症にならないための脳の鍛え方

日時：令和2年11月15日(日) 13時30分～15時

会場：若葉台自治会館 ホール

定員：30名(3密化防止のため人数制限します、マスク着用)

参加費：無料

参加申込み先：若葉台住宅を考える会事務局 田中

☎ 080-5007-5860

または Email: [maryrose1945@yf7.so-net.ne.jp](mailto:maryrose1945@yf7.so-net.ne.jp)

★在宅でネット視聴を希望される方には ZOOM で配信します。  
11月11日までにメールアドレスを上記まで連絡ください。

主催者：若葉台住宅を考える会

代表 柳井正晴