

ココロ



認知症予防教室 開催!

栄養



ココ・カラ 若返りサポート

運動



85歳以上の高齢者の2人に1人が認知症になる時代。
認知症予防は早めの対策が必要です。
専門スタッフが、食事・運動・脳トレなど様々な視点から
「ココロ」と「からだ」を元気にする活動を提供します。
一緒に楽しみながら認知症を予防しましょう!

脳トレ



プログラム
内容

- 栄養や食生活に関すること
- 転倒予防や健康維持に関すること
- 趣味活動を使った脳トレ など

場所

新さっぽろデュオカルチャースクール
札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6-3 デュオ-2 5F

日程

毎月 第2・4金曜日
13:00~15:00

料金

月額 2,000円 [税別]
初めてカルチャースクールを
ご利用の方は入会金(2,000円)が
かかります。



ご予約
お問い合わせ

新さっぽろデュオ
カルチャースクール

☎011-890-2427