

2025年には高齢者の5人に1人が認知症と推計されています。

令和4年度 やすらぎ荘主催事業



# 脳をきたえるウォーキング講座

**ウォーキングは認知症予防にも効果があります！**

認知症に効果的なウォーキングについて学びます。生活の中にウォーキングを取り入れて習慣化し、講座終了後も、仲間と共に長く続けていくことを目指します。



日時

**5月17日・24日・31日  
6月14日・7月5日**

**いずれも火曜日  
午前10時～正午**

(他2回グループ活動あり)

場所  
講師

やすらぎ荘1階 大広間  
NPO 法人認知症予防サポートセンター  
講師 城 直美 氏

対象者

市内在住60歳以上の方21名  
(全5回参加出来る方)

費用  
持ち物

700円(資料代及び保険料)  
万歩計(ウォーキングアプリダウンロード済みスマホでも可)  
筆記用具・くつ袋・水分補給用の飲み物・運動のできる動き  
やすい服装およびマスク着用で



申込み

5月3日(火)から先着順

電話受付のみ(受付時間午前9時～午後4時まで)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽中止になる場合があります。  
※手洗い、マスク着用、検温・咳エチケット等に、ご協力お願いいたします。  
※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用下さい。



問い合わせ いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター) やすらぎ荘(月曜休館日)  
〒251-0862 藤沢市稲荷586番地 TEL 81-6068