

## 生と死を考える福島の会 2021年度（令和3年度）定例会

### メインテーマ：『認知症について学ぼう～予防のポイントは日常生活にあり～』

第1回定例会「認知と食生活」の中で、昼間よく動いて質の良い睡眠をとることがメタボ予防にもなるとか、フレイルになると活動量が減って認知機能が低下する、という話もありました。“運動”も大切なポイントなんですね。

そこで、第2回定例会では、「認知と運動」について学びます。日常生活の中の身体活動を中心に具体的な動きも実践しますので、動きやすい服装でおいでください。

#### 〈第2回〉「認知と運動」

日 時 : 11月20日(土) 13:30～15:00 (13:15 開場)

場 所 : 福島テルサ (つきのわ) \*福島市上町 4-25

対 象 : 生と死を考える福島の会会員および会員の家族・友人・知人

定 員 : 27名 \*3密防止のため収容人員の半数としています

参加料 : 500円

講 師 : 齋藤 啓子 氏

1979年 大原看護専門学校・福島県立衛生学院卒業

2009年 人間総合科学大学卒業

2010年 産業カウンセラー

2016年 人間ドック健康情報指導士

現在 大原総合病院 健診予防センターにて勤務

主に特定保健指導(メタボ)・医療・健康相談



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため下記についてご協力をお願いします

◇体温チェック ◇マスク着用 ◇アルコールによる手指衛生 ◇連絡先記入 など

※参加人数を把握するため、事前に、事務局または世話人にご連絡ください。

裏面の参加申込み書(第2回用)をご利用ください。

◎問合せ先：生と死を考える福島の会事務局

☎ 090-8922-9030

FAX 024-558-3593 (別紙：参加申込書をご利用ください)

ホームページ <http://seitosifuku.sakura.ne.jp>

生と死を考える福島の会

で

検索

※なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止・延期となる場合があります。

生と死を考える福島の会 2021年度（令和3年度）定例会

参加申込書（第2回用）

会員の氏名	
住 所	〒□□□□-□□□□
電話番号	(        )
参加する方の氏名	①
	②
	③

会員の皆さん、友人・知人をお誘い合わせのうえ、ぜひお出てください。

※ FAX または郵送にて下記までお申込み下さい。

【FAX の場合】

0 2 4 - 5 5 8 - 3 5 9 3

【郵送の場合】

〒960-8251 福島市北沢又稻荷中川原 1-15（廣澤方）

※ 問合せ先：生と死を考える福島の会事務局

☎ 0 9 0 - 8 9 2 2 - 9 0 3 0

ホームページ <http://seitosifuku.sakura.ne.jp>

生と死を考える福島の会

で

検索

※ 申込書は「生と死を考える福島の会」ホームページからもダウンロードできます。  
ご記入いただいた個人情報は、弊社企画の事業でのみ使用し、適切に保護いたします。