

# 脳の健康寿命をのばそう！

～明日からできる 10 のポイント～

みなさま、脳の健康のために何かしていますか？

毎日血圧を測ったり、コレステロール値を気にしたりはしていても、脳の健康状態を意識している人は少ないはずです。

近年、平均寿命はのびているのに、脳の寿命はのびていないと言われています。

今回は、生活習慣の見直しと、頭を使うトレーニングをして、脳の健康寿命をのばすことを目指しましょう。

## 2021年9月17日（金）

時 間・14:00～15:00

場 所・富田林市市民会館 1階中ホール

定 員・先着25名

持ち物・動きやすい服装・飲み物・

フェイスタオル・筆記用具

参加費・600円

※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ・主催・レインボーホール

（富田林市市民会館）

TEL 0721-25-1117

講師

井上 春菜氏



脳を刺激して、  
ひらめき力を  
活性化しよう！



健康運動指導士

介護予防運動指導員

申込書

氏名

年齢

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。

2021年5月21日（金）

脳の健康寿命をのばそう！

～明日からできる 10 のポイント～