

令和2年

# 第1回 認知症予防講座

## 音楽で心と体を元気にしよう♪

～表情筋トレーニング

・音楽に合わせたリズム体操・脳トレ～

講師 音楽療法士 杉本裕子先生

日程 9月26日(土)

午後1時30分～2時30分

場所 塩尻市ふれあいセンター広丘 集会室

募集定員：20名(市内の方優先)

定員になり次第締め切ります。

申込方法：下の連絡先に電話または直接お申し込みください。

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装・タオル・飲み物(自販機有り)  
マスク着用

【次回の予定】 10月31日(土) 13時30分～14時30分

「認知症の話」～認知症とは・運転免許について～(仮題)

桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター 公認心理師・臨床心理士 中山聖悟先生

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い

- ①体温測定、体調が悪くないか確認してから来所してください。
- ②マスク着用をお願いします。
- ③来館の際は手洗い(手指消毒)をお願いします。
- ④館内の換気、蜜を避けるための配置などへの協力ををお願いします。
- ⑤地域の感染状況によって、中止の場合があります。

＜申込・連絡先＞

塩尻市社会福祉協議会  
塩尻市ふれあいセンター広丘  
〒399-0705  
塩尻市広丘堅石2150-1  
電話 0263-51-5070  
FAX 0263-52-0670