



NPO 法人みどりの風 定期開催講座 第 126 回

心とからだの回復実践 —包括的アプローチを求めて—

日時 2019 年 6 月 16 日(日) 10:00~11:30

会場 くれば山荘保養館 能州庵

これから備えておきたいこと ～認知症予防の食生活と後見人制度～

講師 温井 孝子 先生

人生 100 年時代、2024 年には 65 歳以上の 5 人に 1 人になるといわれている認知症。様々なトラブルの報道もあり、誰もが心配なことのひとつです。

そこで、まず認知症にならないための食生活を考え、次になってしまっても安心した生活を送ることができるように備えておくべき制度をご紹介します、皆様と一緒に考えてみましょう。

《講師紹介》

管理栄養士、終活カウンセラー、NPO みどりの風理事

対 象：心身の健康増進・維持・回復に関心を持つ方。地域の健康促進に役立てようとする方。

定 員：30 名程度

料 金：一般 1,000 円 正会員 900 円

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局まで FAX して下さい。E-mail、ホームページからのお申し込みも受付けております。

申込締切：6 月 13 日（木）※当日参加も受け付けますが、出来るだけ事前申し込みをお願いします。

『山のおうちの小さな交流会』

講座終了後、30 分～1 時間程ですが交流会を開催しております。

その日の講座内容に関連する話や自己紹介をして、打ち解けていければと思っております。

どなたでもご自由に参加いただけますので、お時間があれば是非お越し下さい。