

楽しく学んで、元気な脳を目指しませんか？



脳が若返る方法

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

2026.

1.25 日

参加費無料

時間

10:00~11:00

場所

弥生コミュニティセンター

会場

大会議室

記憶を司る海馬を
活性化する方法

理論に基づく
認知症に良い食事

今日からできる
簡単認知症ケア法



予防医学コーチ
井村政子

- ・ 認知症カフェいろどり主催
- ・ 10代から認知症の母の介護を経験
- ・ 分子栄養学・自然療法・心理学等を使い健康サポート
- ・ 親の病気で悲しむ子どもを減らすことがミッション

主催：弥生が丘健康推進部 三田市健康増進課