

参加無料

認知症を予防、カイゼンをめざす

# お役立ち12週サポートプログラム



認知症を予防したり、発症しても進行を遅らせたり、症状を改善させることを目指す「お役立ち12週サポートプログラム」です。たくさんの方に楽しんでいただけるように、音楽に合わせた運動や薬剤師による指導などを月3回の割合で実施します。皆様、お誘い合わせの上、ご参加ください。

**場所** グッドタイムリビングセンター南 テナントルーム

**日時** 5月11日（水）～7月27日（水） 午後2時～午後3時

**内容** 音楽を使って楽しく頭と体の運動をする：第2水曜日、第4水曜日  
薬剤師から病気や薬についての話を聞く：第3水曜日

5月	タイトル	概要
11日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	528hz・身体を動かす・頭の体操
18日	薬剤師の話	糖尿病と薬
25日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	身体を動かす。脳を鍛える～回想法
6月		内容
8日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	身体を動かす。脳を鍛える～観察力
15日	薬剤師の話	高齢者の栄養とサプリメント
22日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	身体を動かす。脳を鍛える～観察力
7月		内容
13日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	身体を動かす。脳を鍛える～指先体操
20日	薬剤師の話	実は知らなかったお薬のはなし
27日	音楽を使って楽しく頭と体の運動をする	身体を動かす。脳を鍛える～指先体操

クリニック医庵センター南にて毎月1回、外来受診していただくと、医師の診断とアドバイス、看護師等からのアドバイスを個別に受けることができます。また血液検査、認知症リスク検査等により、数値変化を調べることができます。

**\*クリニックでの受診は、有料です。**



医療法人社団フォクルモア 健診事業部  
横浜市港北区新横浜2-14-4

045 (476) 1615