

# 華甲大学(高齢者学級)のお知らせ

## 第8回 12月17日(金) 午後2時～3時40分

(受付 午後1:30から 当番: 桐林・毛賀・その他松尾 地区)

### \*講座 認知症予防のポイント ～食事・運動・脳トレ～



食事や運動が認知症予防に効果があるってご存知でした？  
さらに脳トレで頭を活性化！いくつになっても楽しい日々  
送りたいと思いませんか？さあ！始めましょう！

講師 飯田市立病院

看護師 今村 明文 さん (講師が変わる場合があります)

場所 県文化センター ホール

※講座に参加するにあたり、あらかじめ自宅で検温し37.5℃以上の熱がある場合や、体調がすぐれない  
場合には、参加をご遠慮ください。また、マスクの着用、会場での検温、手指消毒にご協力ください。  
※参加される朝、裏面の「感染拡大防止のための確認事項」にしたがい、体温、体調、を確認のうえ  
ご来場ください。



講座は華甲大学生以外の方も、1回200円で聴講できます。

当日お釣りのないようご準備ください。

#### 【次回の予定】

日程	内容	講師
1月21日(金)	閉講式 からだイキイキ体操	小林 新一さん

感染拡大防止のための確認事項

★来場前に確認をお願いします。★

1 チェック項目

項目
朝の体温は何度でしたか？
体調は悪くありませんか？

★37.5℃以上の熱がある場合や、体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ください。★

2 聴講時の注意事項

- マスクの着用にご協力ください。
- 手指の消毒をお願いします。
- 検温にご協力をお願いします。
- 帰宅後は手洗いうがいをお願いします。