

2020年 練馬区 生活習慣病対策等地域連携委託講座

# 生活習慣病と認知症 軽度認知障害の理解を深めましょう！

Guest Speaker: 宮本幸一氏

2月23日(日) 午後 5:30~7:30 (開場5時)

練馬区立区民・産業プラザ 3階

Coconeri 研修室1

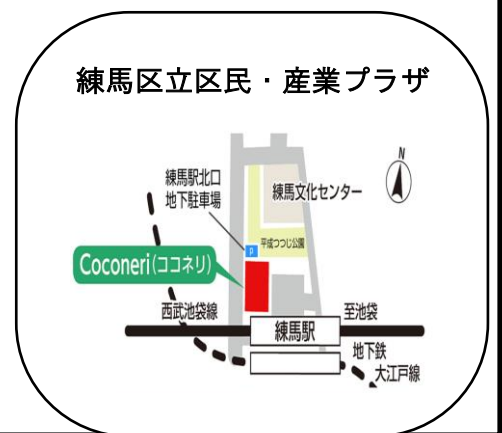
西武池袋線(地下鉄有楽町線/副都心線 直通)・都営大江戸線

練馬駅 北口 より徒歩2分

参加費: 1,000円

資料代・お茶菓子代含む。

(二人様以上 同伴者は何人でも無料)



## 【講演内容】

シニアがいつまでも元気でいるためには、健康を保つための生活習慣が大切です。生活習慣病から認知症になる心配もあり、認知症の入口の、軽度認知症障害の状態になった本人及び周囲の人の大事な心がけについて、自分の体験を通してお話します。

## 【プロフィール】

生まれも育ちも練馬。早稲田卒。現在、(株) JACO の ISO 国際標準の品質マネジメントシステムの主任審査の仕事の傍ら、パワーアップカレッジ7期生として、地域福祉活動に関心を持ち、自宅を開放して、シニアの集いの場「よろずほっとホット」の代表をしている。また、光が丘で月1回例会の男の介護者の集り「一笑会」の代表も務めている。趣味は歌うこと。練馬ベッラヴォーチェ(混声)及び男声合唱団シンサーズに所属。

## <ぶんかサイエンスカフェ事務局>

【お申し込み/お問い合わせ】 メールまたはホームページよりどうぞ! 当日の直接御来場でもOK!

メール: [office@cscafe.net](mailto:office@cscafe.net) ホームページ: <http://cscafe.net>

ぶんかサイエンスカフェ



事務局代表: 伊藤 規志子 (電話: 090-1771-0901)