



認知症予防講座

スポーツ科学が明かす脳の健康！

認知症・フレイルを 予防する運動最前線

いつまでも元気に暮らすために
運動の力で脳と体の健康づくり！

鹿屋体育大学の教授が、
認知症やフレイル予防に役立つ
運動についてわかりやすく
お話しします。



令和8年

12月7日(月)

13:30~15:30

(受付 13:00~)



喜入公民館



中垣内 真樹 氏

(なかがいち まさき)

鹿屋体育大学

スポーツ生命科学系 教授



40名
(先着順)

**参加
無料**



11月16日(月) 8:45受付開始

二次元コード または 電話でお申込みください。



345-3755

(喜入保健福祉課)



**当日の
お願い**



- 運動ができる服装でお越しください。
- 室内用運動靴をご持参ください。

[お申込み・お問い合わせ]

喜入保健福祉課

☎ 345-3755