

2025年度第1回

つくば市認知症啓発講座

認知症予防をテーマに、運動や栄養に関する講演を行います。
自宅で簡単に取り入れられる体操や日々の食事のポイントについて
学ぶことができます。

日時

6月7日(土) 13:30~15:30

(受付開始13:00~)

会場

イーアスつくば 2階イーアスホール
(つくば市研究学園5丁目19番地)

申込

4月28日(月)~6月5日(木)
電話またはいばらき電子申請で

対象

つくば市内在住・在勤・在学の方

定員

先着100名

いばらき電子申請は
こちらから



講演① 13:35~14:05

「今日何食べる？」 から始める 脳と身体の活性化

前島レディースクリニック
南越谷内科クリニック
管理栄養士

井上 まや 氏



講演② 14:10~15:20

簡単な動きで 脳をイキイキ活性化

デイサービス ココカラ代表
シナプソロジーインストラクター
社会福祉士

瀬々 徹 氏

※飲み物持参のうえ動きやすい服装で
ご参加ください

つくば市 福祉部 地域包括支援課 電話:029-883-1111(代表)
障害のある方で配慮が必要な場合はお申し出ください。